

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№11 (171) 12 июня 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения

Сегодня в номере

О правилах отдыха в экзотических странах рассказывает заведующий отделом эпидемиологии Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Владимир ПАШКОВ:

Экзотический от ПУСК!

Турнир для особенных

23 мая в оздоровительном комплексе «Ракета» под Минском состоялся благотворительный футбольный турнир по мини-футболу для людей с особенностями развития, проживающих в психоневрологических интернатах и хосписах. 16 команд со всей Беларуси боролись за право называться победителями и представлять нашу страну в финале турнира, который состоится в Польше в июле этого года. **Стр. 3**

Английский завтрак для … холецистита

Холецистит – хроническое воспаление желчного пузыря – по распространенности конкурирует с язвенной болезнью. Им страдает около 15 процентов взрослого населения, особенно женщины. При холецистите состояние пациента во многом зависит от понимания своего недуга, последовательности в лечении, соблюдения диеты, анализа своего самочувствия при приеме лекарств. **Стр. 9**

Как повысить свой IQ?

В мире почти у 740 миллионов человек из-за дефицита йода увеличена щитовидная железа, а у 40 миллионов человек по этой же причине развилась умственная отсталость, потому что уровень умственного развития напрямую связан с поступлением йода в организм. К сожалению, Беларусь – зона природного йододефицита. Что советуют специалисты? **Стр. 10**

Абитуриенту на заметку

Если для некоторых людей лето – время путешествий, время получения огромного количества положительных эмоций, то для абитуриента… Все меньше и меньше остается дней до того момента, когда станет известно, кто же станет обладателем студенческого билета. Осталось еще чуть-чуть, последний рывок. Резервы у некоторых участников гонки за высокими баллами на пределе. Как не сойти с дистанции? **Стр. 11**

Педикюр с изнанки

Сделать педикюр не представляет больших проблем – несколько разновидностей этой услуги вам предложат в любом салоне красоты или парикмахерской. Однако спешить с выбором не стоит. О проблемах, сопряженных с этой процедурой, корреспондент «ЗГ» беседует с заведующей косметологическим отделением Минского городского клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии Светланой БОБКОВОЙ. **Стр. 13**

Готовимся к дальней дороге

Лето – пора путешествий. Чтобы ваше первое автопутешествие из приятной экскурсии не превратилось в испытание мужества, к нему нужно готовиться заранее.
Наша информация в рубрике «Дама на колесах» – для тех, кто не расстается со своим четырехколесным другом. **Стр. 15**

Новости

Шестилетних белорусов привьют от гепатита А

В 2008 году в Беларуси будет проведена вакцинация против гепатита А шестилетних детей.

По словам заведующего отделом эпидемиологии Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Владимира Пашкова, несколько лет такая практика существовала только в Минске, и проводилась она за счет средств городского бюджета. «Эта программа показала свою эффективность, в том числе и экономическую. Оказалось, что вакцинация эффективна в плане предупреждения заболеваемости», - сказал завотделом.

В. Пашков отметил, что дешевле сделать прививку, чем потом лечить пациента от этой серьезной болезни. В этой связи было решено выделить деньги из государственного бюджета на вакцинацию детей по всей стране, отметил он.

По информации специалиста, за 10 лет в Беларуси в 35 раз снизилась заболеваемость гепатитом А, в том числе благодаря вакцинации. «Если раньше у нас в больницах было пятьдесят на пятьдесят больных с кишечными инфекциями и гепатитом, то сейчас заболевание гепатитом А встречается значительно реже», - отметил Пашков.

Специалист проинформировал, что вакцина закупается централизованно у всемирно известных производителей медицинских препаратов, которые зарегистрированы в Беларуси, сообщает БелаПАН.

Рынок не готов к лету

Большая часть – около 70% – холодильного оборудования, используемого на белорусских рынках, морально устарело. Об этом сообщила заместитель министра здравоохранения, главный государственный санитарный врач страны Валентина Качан на заседании Республиканского санитарно-эпидемиологического совета.

Она подчеркнула, что соблюдение температурного режима является обязательным условием санитарных норм, что особенно актуально в преддверии лета, когда продовольственное сырье и продукты питания требуют особых условий хранения.

Валентина Качан отметила такие недостатки организации торговли на рынках, как отсутствие подъездных путей и надлежащих условий реализации товаров, неудовлетворительное благоустройство территорий.

По официальным данным, на 1 января 2008 года в Беларуси работало 416 рынков, сообщает БелаПАН.

В Беларуси появятся продукты питания со знаком «Натуральный продукт»



4 июня в Государственном комитете по стандартизации был представлен логотип «Натуральный продукт», которым будут маркироваться продукты питания из натуральных компонентов.

На использование специального знака могут претендовать предприятия, чья продукция изготовлена из натурального продовольственного сырья животного или растительного происхождения, а также без применения методов генной инженерии. Новый знак поможет потребителям в выборе натуральных продуктов питания.

Как отметил первый заместитель председателя Госстандарта Беларуси Виктор Назаренко, с одной стороны, знак подчеркивает, что это натуральный продукт, а с другой – что это сделано в Беларуси. По словам В. Назаренко, «на многих рынках наших соседей очень уважают и предпочитают белорусский товар за его натуральность. Поэтому мы считаем, что если при экспорте продукции новый знак будет применяться, то это только добавит нашей продукции определенную ценность», сообщают Белорусские новости .

Институт питания будет создан в Беларуси

По словам заместителя министра здравоохранения, главного государственного санитарного врача Беларуси Валентины Качан, это дорогостоящий проект, прорабатывается несколько вариантов. «Мы прекрасно понимаем, что начинать его организацию с нуля практически невозможно, поэтому будут объединены усилия многих центров, занимающихся вопросами рационального питания, - подчеркнула Валентина Качан. - Окончательное решение будет приниматься на уровне правительства».

Как один из вариантов, рассматривается создание такого института на базе Республиканского центра гигиены и эпидемиологии с усилением его специализации по проблемам питания. Предполагается, что Институт питания будет координировать деятельность всех структур, занимающихся изучением проблем питания, которые сейчас действуют разрозненно. Кроме того, он будет осуществлять фундаментальные научные исследования, разрабатывать технологии производства продуктов здорового питания, сообщает БЕЛТА.

РУП "БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ"

Ваш благородный труд,
высокий профессионализм и самоотверженность
достойны преклонения и уважения.
Крепкого здоровья вам и вашим близким,
радостных дней в жизни,
благополучия в семье и процветания в делах.

Коллектив РУП «Белмедпрепараты»

Уважаемые коллеги!
Поздравляем Вас с Днем медицинского работника!
Желаем Вам и счастья и любви,
Чтоб все мечты и чаянья сбывались,
С хорошим настроением чтобы Вы
Нигде и никогда не расставались.
Здоровья Вам – на сотню добрых лет,
А это право, дорогого стоит!
Рабочих Вам и творческих побед!
В семейной жизни – мира и покоя!

РУП "Борисовский завод медицинских препаратов"



Турнир для особенных

23 мая, по сложившейся уже традиции проведения спортивных мероприятий, организованных Торуньским заводом перевязочных материалов (TZMO S.A.), состоялся Международный Турнир по мини-футболу среди нетрудоспособных лиц Seni Cup.

Seni Cup – это благотворительный футбольный турнир, проводимый за счет компании «TZMO» в 13 странах мира для умственно-отсталых лиц, проживающих в психоневрологических интернатах и хосписах. Задачей турнира является объединение данных лиц при помощи совместного проведения соревнований, основанных на взаимном уважении.

В этом году в турнире по мини-футболу приняли участие 16 команд со всей Беларуси. Местом проведения был выбран оздоровительный комплекс «Ракета». 23 и 24 мая участники соревнований боролись за право называться победителями и представлять нашу страну в финале турнира, который состоится в Польше в июле этого года.

Организаторы Международного благотворительного турнира по мини-футболу среди домов-интернатов Seni cup ответили на вопросы корреспондента «ЗГ»:

- Как и почему пришла идея организации такого турнира?



Горбунов Сергей:

- Когда компания увеличивается, то появляются новые приоритеты. В один момент мы поняли, что достигли того уровня, когда можно и нужно помогать людям. Этот турнир является благотворительным – генеральным спонсором мероприятия выступает компания «TZMO».

После 2 дней спортивной борьбы победителем турнира стала команда **Минского Городского Интерната №3** (директор – Вареник Анатолий Семенович). Именно она будет представлять интересы нашей страны в финале турнира Seni Cup в Польше. Желаем удачи нашей команде!

Якеляшек Ярослав:

- в 90-х годах прошлого века родилась идея создания такого турнира в компании «TZMO S.A.» в Польше. Изначально турнир проводился только там, но теперь масштаб этого спортивного мероприятия увеличивается.

-Так много видов спорта, почему был выбран именно мини-футбол?

Якеляшек Ярослав:

- Оказалось, очень сложно найти такую игру, в которой можно создать команду и которая бы нравилась участникам. Это особенные люди, и им необходима поддержка окружающих и друг друга. Мини-футбол создает дает возможность почувствовать командный дух и дух соперничества, помогает им общаться.

- Расскажите, как принимались победы и поражения в прошлом году?

Горбунов Сергей:

- Дело в том, что недоверие, с которым руководители психоневрологических интернатов и хосписов и участники приняли эту встречу в свое время год назад, и тот восторг и эмоции, которые они получили после турнира, привели к тому ,что весь год эти люди работали над собой, тренировались, развивались. В данном случае этот турнир является для них большим стимулом, потому что они его ждут, они тренируются, стараются, мечтают о победе и поездке в Польшу.

Якеляшек Ярослав:

- Сначала никто даже не верил, что победитель поедет в Польшу.

В прошлом году участвовало 12 команд, в этом – 16. Это тот максимум, который мы можем пригласить на сегодняшний день. Желающих было еще больше, но есть свои рамки турнира. Надеемся, что в следующем году мы пригласим всех желающих.

- Как сами участники относятся к турниру?

Горбунов Сергей:

- Достаточно зайти и посмотреть в зал! Они болеют за другие команды, волнуются за свое выступление. Регламент нашего турнира построен таким образом, что все команды будут играть несколько раз и потому у них будет возможность болеть, волноваться, сопереживать.

Беседовала
Светлана ХАЦКЕВИЧ



Компания «TZMO S.A.» является производителем гигиенических изделий Seni для людей, страдающих недержанием мочи, именно поэтому турнир и носит название Seni Cup. Широким массам продукция «TZMO» известна по торговым маркам: «Bella» (женская гигиена), «Happy» (подгузники для детей), «Matopat» (медицинские изделия) и т. д. Изделия компании пользуются широким спросом среди наших покупателей уже свыше 15 лет.

Число случаев возникновения негативных побочных эффектов, вызываемых химико-синтетическими препаратами, возрастает



И это одна из причин того, что Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами США (FDA) в конце 2007 г. выпустило официальное предупреждение об опасности применения препаратов на химико-синтетической основе при лечении детей в возрасте до шести лет. Фармацевтами во всем мире обсуждаются возможные ограничения показаний к применению химико-синтетических препаратов. Растительные же препараты с подтвержденной и доказанной эффективностью уже сейчас представляют собой «ключевую область» фармацевтики. Об этом на пресс-конференции «Профилактика рака молочной железы. Ведущий германский производитель фитопрепаратов помогает белорусским женщинам» сообщил доктор Михаэль Попп, профессор, председатель правления компании «Бионорика АГ».

Предприятие, вкладывающее беспрецедентно высокую долю своих оборотов в исследование целительных сил природы, считает, что потенциал фитопрепаратов, эффективность которых научно обоснована, будет расти семимильными шагами, в том числе и в Республике Беларусь.

Компания «Бионорика» предлагает препараты для терапии заболеваний дыхательных путей, поддержки иммунной системы, лечения гинекологических и урологических заболеваний. Высшие результаты по обороту и сбыту в 2007 году вновь показали такие препараты, как Синупрет (синусит), Бронхипрет (бронхит), Канефрон (заболевания почек) и Циклодинон (нарушения менструального цикла).

Целый ряд авторитетных ученых полагает, что через несколько лет подавляющее большинство новинок в области фармацевтики будет связано с природными веществами или модифицированными природными субстанциями. Для того чтобы последовательно расширять наши знания о целительных силах природы, компания «БИОНОРИКА» намерена повысить интенсивность научных исследований в этом направлении, в том числе и в Республике Беларусь. Уже сейчас «БИОНОРИКА» активно сотрудничает с шестью ведущими белорусскими медицинскими университетами и академиями.

Экзотический от ПУСК!



О правилах отдыха в экзотических странах рассказывает заведующий отделом эпидемиологии Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Владимир ПАШКОВ

- Отдых в так называемых экзотических странах давно перестал быть для белорусов экзотикой и стал восприниматься как совершенно обыденное явление. Но, к сожалению, для многих наших сограждан, выезжающих на отдых за рубеж, не стали такой же обыденностью меры по защите своего здоровья. В результате вместо приятного отпуска люди нередко получают множество проблем, ухитряясь «подцепить» инфекцию. Так, например, в последние годы белорусские медики регулярно насчитывают по осени, то есть по окончании курортного сезона, по несколько новых больных, заразившихся малярией, которая вообще является нетипичной для нашей местности инфекцией и может завозиться только извне.

- В каких странах вероятность заполучить опасную инфекцию особенно велика? Какие инфекции чаще всего угрожают здоровью туристов?

- По данным Всемирной организации здравоохранения особо опасные инфекции регистрируются в основном, в странах Азии, Африки и Южной Америки. Вирусный гепатит, холера, оспа, малярия, чума, брюшной тиф… Вот далеко не полный список опасностей, которые поджидают возжаждавшего южной экзотики европейца, который, кстати, намного хуже защищен от многих из этих болезней и переносит их намного тяжелее, чем местные жители. Восточноазиатский регион известен тем, что там распространен не только такой известный у нас вирусный гепатита А, но и редкий вид гепатита Е, который передается через пищу. В последнее время большое беспокойство вызывает Тайланд, туры в который стали пользоваться среди белорусов большой популярностью. Среди возвратившихся из таких поездок случаев инфицирования отмечается особенно много. Не стоит забывать и о менее опасных для жизни, но чрезвычайно неприятных инфекциях, вызывающих расстройство кишечника. Они портят туристам отдых наиболее часто.

- Каким образом можно защитить себя от заражения? Необходимо ли перед поездкой делать прививки от экзотических болезней?

- В первую очередь, важно, чтобы отдыхающему были сделаны все прививки, входящие в карту обязательных прививок Беларуси, потому что в экзотических странах можно заразиться и такими практически забытыми у нас, но совсем не экзотическими инфекциями как столбняк или дифтерия. Для поездок в некоторые страны существует специальный перечень обязательных прививок. Например, без прививки от желтой лихорадки туриста просто не пустят в страны Африки и Южной Америки.

Перед поездкой в любую экзотическую страну необходимо проконсультироваться с представителями турфирмы, предлагающей путевку, об опасности, которая может грозить туристу в этой стране и о способах ее предотвращения. По закону это является их прямой обязанностью. Кроме того, когда турист оформляет медицинскую страховку, ему дают памятку о профилактике и правилах поведения в стране, куда он едет отдыхать.

- Однако представители турфирм все же не имеют медицинского образования. Где можно получить более полную информацию? Где осуществляется иммунизация?

- Можно попробовать сделать это в поликлинике по месту жительства. Однако поскольку участковые врачи не всегда располагают информацией об экзотических болезнях, за лучше всего обратиться в территориальные центры гигиены и эпидемиологии. При этом следует помнить, что о прививках нужно заботиться заранее – за несколько месяцев, а не за день до отъезда.

- Расскажите подробнее о мерах профилактики болезней, которые туристы должны соблюдать «на месте».

- Профилактика подразумевает, в первую очередь, соблюдение санитарно-гигиенических мер предосторожности. О том, что необходимо мыть овощи и фрукты, казалось бы, знают все. Однако далеко не все подходят к этому ответственно. Просто подержав овощ или фрукт под струей воды, вы не сможете удалить имеющиеся на его поверхности микробы. Для этого придется вооружиться мылом-антисептиком, а лучше всего – еще и щеткой. Фрукты, купленные в экзотических странах, лучше всего не только помыть, но и полностью очистить от кожуры перед употреблением. Большое внимание следует уделять грамотной организации питьевого режима: воду, молоко и сок лучше употреблять только из фабрично закупоренных бутылок. Некипяченую воду нельзя использовать ни в коем случае, даже для чистки зубов. Для большей надежности ею не стоит и мыть руки – ведь потом можно занести инфекцию в рот, просто отправляя туда пищу. Следует воздержаться от употребления в общественных местах любых изготавливаемых на месте напитков, даже свежевыжатых соков, отказаться от свежих овощных и фруктовых салатов, даже если вам подают их к завтраку в пятизвездочной гостинице. В жарком климате не может идти и речи об употреблении кондитерских изделий с белковой или фруктовой начинкой. После купания в водоемах следует принять душ, если же такой возможности нет, необходимо прополоскать горло чистой бутилированной водой, умыться ей же и помыть руки. Помните, что большинство инфекций попадают в организм именно через рот, и старайтесь ограждать его от такой опасности.



Волшебное лето в подарок

Какой ребенок, особенно с ритмом жизни крупного города не мечтает в конце учебного года о наслаждении вдыхать концентрированный аромат соснового леса, встречать рассветы и закаты на берегу озера, завести новых друзей и вообще, хорошо провести время, оторвавшись, пусть ненадолго, от строгого родительского контроля, неусыпного ока классного руководителя.

Согласно постановлению правительства № 422 от 19 марта 2008 года дотация на одну путевку в оздоровительный лагерь с круглосуточным пребыванием составит 220 тысяч рублей (в 2007г. – 185 тысяч рублей), в оздоровительный лагерь с дневным пребыванием – 90 тысяч рублей (в прошлом году – 70 тысяч рублей). Дотация на одну путевку в оздоровительные лагеря с круглосуточным пребыванием сроком на девять дней – 100 тысяч рублей (увеличена на 20 тысяч рублей). Родительская доплата будет составлять не менее 10% от полной стоимости путевки.

Что же касается данных о действующих в предстоящем сезоне объектах детского отдыха, в отделении гигиены детей и подростков Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья проинформировали: 201 стационарный оздоровительный лагерь (в 2007 году – 212) страны в летний период текущего года сможет предложить свои услуги белорусским школьникам.

После капитального ремонта возобновят работу 4 оздоровительных лагеря предприятий Минска, 1 лагерь Витебской области. В то же время, согласно решениям исполкомов, не планируется открытие 16 загородных оздоровительных лагерей, требующих значительных вложений финансовых средств.

По предварительным данным, для организации активного отдыха детей в загородных условиях, заинтересованными ведомствами планируется использование 36 арендованных баз санаторно-курортных организаций для детей и взрослых в соответствии с хорошо зарекомендовавшим себя опытом прошлых лет (в 2006 г. использовано 58 арендованных баз, 2007 г. – 42).

Раиса ВЛАДИМИРОВА

Вопрос по теме

Мы обратились к белорусам с вопросом

«Где вы собираетесь отдыхать этим летом, и почему выбираете именно этот вариант?»

Павел, 29 лет, WEB-дизайнер

- В июле я собираюсь оставить всю работу месяца на полтора и поехать со своим маленьким сыном к морю – в Крым. Никаких путевок покупать мы не будем. Туда собираемся добираться на своей машине, а на месте снимем комнату где-нибудь неподалеку от моря – предложение там сейчас довольно большое, и хотя цены довольно высоки, можно все-таки выбрать вариант с более приличными условиями, чем в санатории (я имею в виду горячий душ, кондиционер и так далее) за гораздо меньшие деньги. При этом остается свобода в передвижениях, если надоест, можно в тот же день сменить обстановку. Ведь мы не собираемся все время отдыхать в одном месте – будем переезжать из одного городка в другой, оставаясь в каждом на несколько дней. Заодно покажу сыну все достопримечательности Южного берега Крыма.

Андрей Анатольевич, 52 года, главный бухгалтер:

- Я собираюсь в августе поехать вместе со старыми друзьями в Карелию – в двухнедельный поход на байдарках. Как говорится, вспомним молодость. Жена же с дочкой затребовали себе путевку в Турцию. Пусть едут. Будут неделю жариться на пляже и бегать по рынкам. Меня туда никакими коврижками не заманишь, я такое времяпровождение за отдых не считаю.

Евгения, 25 лет, менеджер:

- Собираемся вместе с подругой съездить в Египет. Путевки еще не купили, скорее всего, попробуем сделать это через магазин горящих путевок. Там можно найти очень привлекательные варианты за относительно небольшие деньги. Таким образом мы уже ездили в феврале в Турцию – очень понравилось. Люблю хорошо позагорать и искупаться. Почему хочу именно в Египет? Ну, это очень популярное сейчас направление, даже как-то неудобно – практически вся фирма там уже была, а я еще нет. Ну и если все ездят, значит, что-то в этом находят…

Николай, 48 лет, предприниматель:

- Я собираюсь поехать к родственникам в Астрахань. Много лет все никак не получалось выбраться – постоянно дела, дела, дела… А сейчас за возможность отдохнуть я должен сказать спасибо нашему правительству – в связи с последними изменениями в законодательстве я сворачиваю свой бизнес, поскольку вести его стало невозможно. Осенью пойду работать бухгалтером на предприятие к одному своему знакомому. А пока надеюсь как следует порыбачить недельки три: только лодка, удочка и я....

Наталья, 34 года, бухгалтер:

- Собираемся поехать вместе с мужем и дочерью в Турцию. Мы уже отдыхали там в позапрошлом году, и остались очень довольны. Мне кажется, это оптимальное соотношение цены и качества. Прошлым летом поехали в Крым вдвоем, и оставили там на семьсот долларов больше, чем в Турции втроем. При этом бытовые условия в турецком пансионате были намного лучше крымских. А уровень сервиса – это просто небо и земля.

Алла Эдуардовна, 50 лет, завуч:

- Честно говоря, не знаю, где буду отдыхать в этом году. Собиралась поехать в какой-нибудь белорусский санаторий, потому что хотелось не только отдохнуть, но и подлечиться. А таких услуг так дешево, как у нас, нигде не достанешь. У нас и питание хорошее, и лечение, и условия проживания приемлемые. К тому же белорусская природа привычней – с моим сердцем на юга особенно не поездишь. И вот я размечталась, как отдохну на Нарочи или еще где-нибудь, специально для этого откладывала деньги, а потом оказалось, что путевок не достать. Говорят, хитрые иностранцы все раскупили. А белорусам осталось отдыхать и лечиться в марте или октябре, даже тем, кому, как мне, путевка по состоянию здоровья положена. Очень обидно.

Вопрос задавала
Анастасия Дорофеева

Недержание мочи: от проблемы к решению

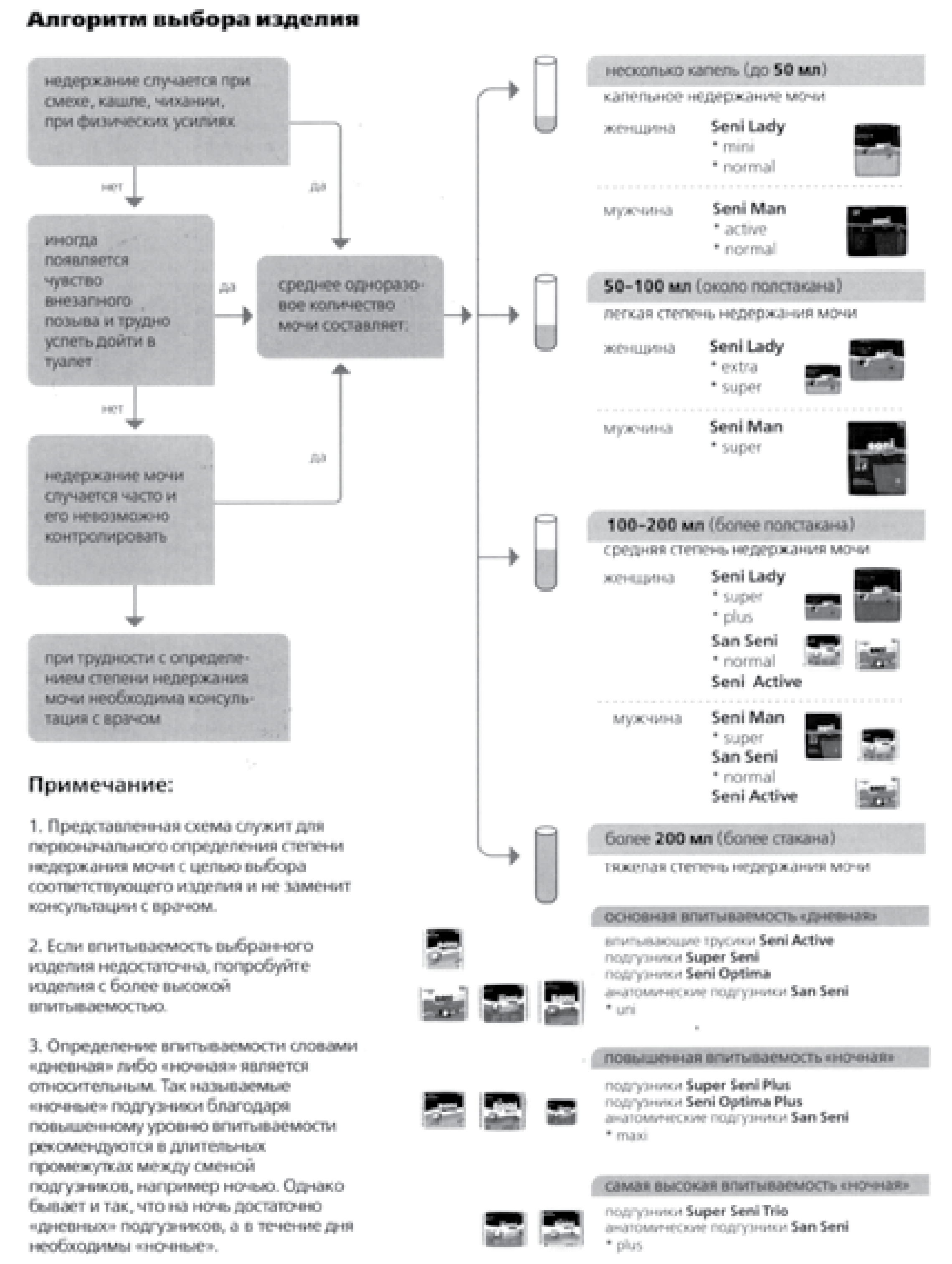
Есть заболевания, о которых не принято говорить в обществе – слишком деликатного они свойства. К ним, в частности, относится недержание мочи – непроизвольная потеря мочи.

Недержание мочи – не только гигиеническая, но и социальная проблема, отрицательно влияющая на самые важные аспекты жизни человека. По официальной статистике, в развитых странах недержанием мочи страдают **40% женщин и 6% мужчин**. И это лишь видимая часть айсберга: приведенные цифры не отражают реальной картины заболеваемости, так как, к сожалению, большинство людей, страдающих недержанием мочи, всячески стараются скрыть свой недуг не только от окружающих, но и от врачей. В нашей стране за квалифицированной медицинской помощью обращаются лишь треть пациентов, имеющих данный вид расстройства. Остальные же остаются наедине со своей проблемой, либо смиряясь с ней, либо безуспешно пытаясь решить ее своими собственными усилиями. Из-за ложного стыда или неверия в эффективность лечения люди годами мучаются, борясь с дискомфортом и лишая себя многих радостей жизни.

Современные достижения медицины и гигиены на сегодняшний день предлагают множество средств, способных если не избавить полностью от непроизвольного мочеиспускания, то, по крайней мере, вернуть возможность вести активный образ жизни, чувствовать себя комфортно и уверенно.

Помните: недержание мочи – проблема, которую можно и нужно решать!





Подробную информацию по изделиям Seni, вы сможете получить по тел.: (017) 293-42-32, (029) 396-36-07, либо на сайте www.seni.by

Духовность

Когда уходишь из жизни по собственной воле,

или Может ли болезнь оправдать самоубийство?

Николай ходил в церковь, исповедался и причащался. Ни кто и не мог подумать, что этот человек может уйти из жизни по собственной воле. Написал жене записку, где искать его тело, и утопился в карьере. Как самоубийцу его должны были похоронить без церковного отпевания, но неожиданно для всех приехал священник.

Как исключение

Как позже выяснилось, Николай был психически нездоров, не один раз лечился. Родные показали правящему архиерею справку о болезни мужчины, и батюшка не мог отказать в отпевании. Ведь по православным канонам для таких самоубийц делается исключение. В последующем их, как и умерших своей смертью христиан, разрешается поминать в церковной молитве за Литургией и на панихидах. Ведь лишают себя жизни психически-нездоровые люди не осознанно.

Не спешите на тот свет

В случае причина ясна. Но почему здоровые люди решают уйти из жизни? Ежегодно накладывают на себя руки более 60 тыс. россиян. Проблема самоубийств актуальна и для Беларуси. По мнению московского врача-психиатра, профессора Института проблем формирования христианского отношения к психическим заболеваниям Дмитрия Авдеева, причинами суицида являются уныние и отчаяние, в которые ввергает людей дьявол. Но принятие решения оставалось за ними.

Они сами сделали выбор, который не принимает православие. Ведь по учению Церкви, только Бог может лишать человека жизни. Поэтому в храмах и не молятся за самоубийц...

Можно надеяться и молиться

Это одно из мнений. В свою очередь, клирик минского прихода иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» Александр Микицкий, считает, что следует уповать на милосердие Господа и родственникам можно дома молиться за самоубийцу. Правда, перед этим, нужно обязательно взять благословение у священника. Лучше начать свой молитвенный подвиг, наложив на себя пост (обязательно по благословению). Молящимся нужно как можно чаще исповедоваться и причащаться. Ежедневно съедать частицу просфоры и святую воду. Преподобный Нектарий Оптинский советовал молиться за самоубийц одновременно как минимум трем христианам.

Молитва святому мученику Уару за самоубийц

Святой мученик Уар жил в Египте в период особых гонений на христиан (конец III - начало IV века). Он был военачальником. Святой оказывал помощь многим гонимым и заключенным верующим. Посещая ночью тюрьмы, он приносил узникам пищу, перевязывал раны. Однажды он целую ночь беседовал с семью осужденными на смерть христианскими учителями. Утром, когда осужденных повели на казнь, Уар пошел вместе с ними. Судья, видя особую твердость веры Уара, приказал предать его жестоким избиениям, во время которых он скончался.

О, святым мучениче Уаре досточудный, ревностию по Владыце Христу разжигаемь, Небеснаго Царя пред мучителем исповедал еси, и о Нем усердно пострадал еси, и ныне предстоиши Ему со ангелы, и в вышних ликуеши, и зриши ясно Святую Троицу, и светом

Безначальнаго Сияния наслаждаешися, воспомяни и наших сродников томление, умерших в нечестии, приими наше прошение, и якоже Клеопатрин род неверный молитвами твоими от вечных мук свободил еси, тако воспомяни елицы противобожне погребенныя, умершия некрещенными, потщися испросити оным от вечныя тьмы избавление, да вси едиными усты и единем сердцем восхвалим Премилосерднаго Творца во веки веков. Аминь.

Так выглядел Христос

Христос был высоким, стройным и красивым мужчиной. По крайней мере, так утверждают эксперты научного центра в Колорадо (США).

Ученые впервые воссоздали объемную фигуру Иисуса по изображению, отпечатавшемуся на Туринской плащанице. Исследователи при помощи новейших компьютерных технологий высчитали все параметры тела Спасителя, а затем вылепили по ним гипсовую модель. Как удалось выяснить, рост Иисуса был 182 см, а вес не превышал 79,4 кг. Таким образом, Он был выше своих современников на целую голову. Однажды ученые уже пытались воссоздать образ Христа –тогда только виртуальный – по отпечатку на плащанице. В 1976 году американский физик Джон Джексон, основываясь на лабораторных анализах своего соотечественника ученого Билла Моттерна, создал объемную модель тела на компьютере, сообщает Интерфакс-религия.

Лечение верховой ездой

Очередной набор детей и взрослых для занятий лечебной верховой ездой начинается в приходе иконы Божией Матери «Всех скорбящих радость».

Люди с психическими, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также с проблемами опорно-двигательного аппарата смогут испытать на себе действие иппотерапии. Занятия проходят в поселке Тарасово недалеко от Минска под контролем опытного тренера, сообщила нашему корреспонденту социальный руководитель мастерских для людей с ограничениями прихода Марина Кравцова.

Полезная книга

Издан Информационный справочник организаций, оказывающих услуги в области ВИЧ/СПИД в Беларуси. Он состоит из нескольких разделов.

В нем есть краткая информация о болезни, а также учреждениях, которые работают с ВИЧинфицированными. К изданию прилагается электронная версия справочника на компакт-диске, с добавлением методических пособий, сообщил нашему корреспонденту руководитель Центра Просвещения и Милосердия Белорусского Экзархата Матвей Родов.

Михаилу Ларину нужна помощь

23-летнему минчанину Михаилу Ларину нужны деньги для трансплантации донорского сердца, которая стоит 350 тысяч евро.

У семьи парня таких денег нет. Родители молодого человека обращаются ко всем с просьбой о помощи. Средства на операцию можно перечислить на благотворительный счет, филиал 511 ОАО «Беларусбанк», код 815, УНП 100349858, расчетный счет 3819382103561 для зачисления на счет 01000019, открытый в отделении 511/319 ОАО «Беларусбанк».

Желающие помочь могут также связаться с Мишиной мамой – Ольгой Владимировной – по телефону: 8-029-303-58-11, 8-029-303-58-11

Рубрику ведет Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Психотерапия на дому

Подарите мне собаку!

Наверняка, все родители знают, каково это, когда ребенок приходит с вопросом: «Почему нельзя завести собаку?»… Есть и такие, кто поделится опытом появления в доме домашнего питомца и рассказами обо всех – забавных и не очень – последствиях этого решения. Однако желание обзавестись четвероногим другом – не всегда признак детского возраста, порой это вполне «взрослая» психологическая проблема. С ней эксперт нашей рубрики психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ поможет справиться всем читателям «ЗГ».

«…Я замужем четыре года. Захотела завести собаку, но муж категорически против. Вообще он хорошо относится к животным, в детстве и юности у него дома жил пес. Но мне он говорит, что это очень большая ответственность, и, принося в дом животное, нужно планировать свою жизнь как минимум лет на 10-15. Мы живем на съемной квартире, и муж считает, что собаку следует заводить только в собственном доме. А я думаю, что желание подарить живому существу заботу, а себе – радость от общения с ним, гораздо важнее, нежели рациональные планы. К тому же, если в ближайшие годы мы станем родителями, то на ребенке присутствие собаки в семье, на мой взгляд, должно сказаться позитивно и разнообразить его восприятие мира. Но с моими доводами муж не согласен».

Наталья, 32 года. Витебск

Принять в свою семью еще одно живое существо – решение ответственное. И здесь, на мой взгляд, важно согласие и мнение каждого члена семьи. В Вашей семье, Наталья, удивительным образом сочетаются рациональность мужа и Ваша эмоциональность. Вы прекрасно можете взаимно дополнять друг друга, если умеете слушать и слышать партнера. Доверьтесь опыту Вашего мужа. Выясните у него: каково это – содержать собаку дома. Может, Вам также будет полезно обратиться к другим источникам (книгам, Интернету и прочим). Кроме того, в Вашей ситуации необходимо получить еще согласие хозяйки квартиры.

С другой стороны, понятны Ваши желание заботиться о ком-то и потребность в общении. Возможно, Вам не хватает позитивных переживаний и разнообразия? Тогда задумайтесь: с кем из Вашего окружения Вам хотелось бы общаться больше, как Вы могли бы разнообразить свою жизнь, чтобы получать больше удовольствия, кому бы Вы подарили свою заботу (может, уж лучше ребенку)? А может статься, что заботы не хватает именно Вам самой? От кого?



Когда принимаешь решение о содержании питомца в доме, важны не только эмоциональные мотивы, но и рациональное «взвешивание» всех нюансов. Ведь, чтобы животное дарило радость, оно должно быть удовлетворенным и ухоженным, а это затраты временные, эмоциональные и материальные.

Полезно помнить, что собаки отличаются исключительной преданностью! Способны ли Вы на такую же ответную преданность? Важна старая истина: мы в ответе за тех, кого приручили.

Рубрику ведет
Анна ФИЛИППОВА

Слезы сезона

Аллергия на пыльцу растений – поллиноз (от pollen – пыльца) – самое распространенное аллергическое заболевание. Растения, как и люди, стремятся продолжать свой род, и у них своя «формула любви». Сезон размножения растений для многих из нас совпадает с периодом обострения аллергии.

- Доктор, а, может быть, у меня аллергия на тещу?..

Наш консультант – М. М. Маркатун, врач аллерголог-иммунолог ГНЦ Институт иммунологии Минздрава России

Знакомые или забытые проявления

Состояние при весенне-летнем обострении поллиноза напоминает простуду, но температура тела чаще остается нормальной. В разгар болезни могут отмечаться общие симптомы: так называемая «пыльцевая интоксикация» – раздражительность, утомляемость, отсутствие аппетита и даже – депрессия.

Главный признак поллиноза – это сезонность обострений. Таким образом, если ежегодно, в один и тот же период весны или лета у вас появлялись зуд глаз, слезотечение, неукротимое чихание и обильный насморк – то, вероятно, причиной ухудшения вашего самочувствия была пыльца какого-то растения.

Что же мы знаем?

Из нескольких тысяч распространенных на земном шаре видов растений лишь около полусотни продуцируют пыльцу, которая может вызывать аллергию. В основном это ветроопыляемые растения, выделяющие огромные количества мелкой (микроны) пыльцы, переносимой ветром на большие расстояния. Свежая пыльца обладает высокой активностью. В условиях же неблагополучной экологии в пыльце накапливаются всевозможные загрязнители воздуха, что может в сотни раз повышать ее способность вызывать аллергию.

Растения цветут с марта до октября включительно. Симптомы аллергии зависят как от индивидуальной чувствительности каждого из нас, так и от количества пыльцы в воздухе. В разные периоды весны и лета в воздухе одновременно может быть обнаружено до нескольких десятков видов различной пыльцы. У большинства страдающих поллинозом аллергия развивается на определенные виды растений. В свою очередь, растения выбрасывают пыльцу в воздух в течение 1-2-х месяцев – это и есть средняя продолжительность обострения поллиноза.

Концентрация пыльцы в атмосфере связана с температурой воздуха, атмосферным давлением и скоростью ветра. В сухую и теплую погоду растения пылят интенсивнее и симптомы аллергии усиливаются. В холодные, дождливые и безветренные дни пыльцы выбрасывается гораздо меньше. Такие дни для больных поллинозом являются наиболее безопасными.

Следует знать, что в ранние утренние часы интенсивность пыления растений максимальная, к вечеру она снижается и ночью минимальна.

Интересно, что в европейских странах по радио и телевидению ежедневно сообщают об «опасных» дозах пыльцы в воздухе.

Список обвиняемых

Люди, склонные к аллергическим заболеваниям, чаще страдают непереносимостью пыльцы двух-трех видов растений. Необходимо знать эти растения и периоды, когда их пыльца находится в воздухе.

Календарь цветения аллергенных растений

конец марта – подснежник, ольха

апрель – лещина, береза (наиболее сильный аллерген)

конец апреля – ива, тополь, вяз, ясень, клен

май – дуб, сирень, яблоня, хвойные деревья, одуванчик

конец мая – лисохвост, мятник

июнь – тимофеевка, овсяница

июль-август – полынь, растения семейства сложноцветных, гречишных, крапива, подорожник, щавель

сентябрь – лебеда

Вопреки бытующему мнению, тополиный пух аллергию не вызывает, но переносит на себе пыльцу злаковых трав.

Выделено несколько групп аллергенных растений и несколько периодов (сезонов) обострения поллиноза.

Ведь пыльца находится в воздухе и «достает» вас всякий раз, когда вы на улице, на даче, в лесу, едете на автомобиле или бежите трусцой. Симптомы аллергии могут причинять вам беспокойство также в пределах вашего жилища, пыльца проникает через открытые окна или двери...

Любой врач-аллерголог скажет, что первое правило в лечении поллиноза – попытаться избежать контакта с аллергенами. Нередко даже большие дозы назначенных противоаллергических препаратов не могут полностью освободить вас от симптомов поллиноза. Поэтому люди, страдающие этой болезнью, должны стараться ограничить контакт с аллергенной пыльцой.

- Не следует открывать окна и двери.
- Ложитесь спать с закрытыми окнами.
- Не рекомендуется выезжать за город.
- Запрещены «сельскохозяйственные» работы.

«Убежать» от пыльцы в сезон пыления очень трудно, так как она постоянно присутствует в воздухе. Достаточно радикальным лечением может оказаться выезд в отпуск в другую климатическую зону - на морское побережье или в горы, где концентрация пыльцы ниже или «ваши» растения там не растут.

Чаще, однако, бывает так, что уезжать некуда да и некогда. Разработаны простые рекомендации, придерживаясь которых вы сможете ограничить контакт с пыльцевыми аллергенами: в период обострения поллиноза.

Осторожность не повредит

Если у вас развивается аллергия на одно растение семейства, то велика вероятность, что вы так же будете реагировать и на другие растения этого же семейства. Такая аллергия называется «перекрестной».

Проветривайте помещение после дождя, вечером и когда нет ветра. На открытые окна и форточки можно повесить хорошо смоченные простыни или марлм в несколько сдоев.

Вы должны знать, какие растения могут вызвать у вас аллергические реакции (лечебные травы, входящие в состав фитопрепаратов; комнатные растения; садовые и полевые цветы). Следует с осторожностью относиться к траволечению. Не разводите герань, примулу, бегонию, фиалки, розы, сирень и плющи. Девять из десяти пациентов, страдающих поллинозом, испытывают аллергические реакции на некоторые пищевые продукты. Следует избегать таких продуктов. Соблюдение диеты особенно важно в период сезонного обострения поллиноза, а список аллергенной пищи зависит от типа поллиноза - диета для каждого будет своя.

Не следует недооценивать коварство аллергии

С аллергической реакцией на пыльцу одного-двух растений прожить можно. Однако число «ваших» аллергенов со временем может увеличиться, а аллергические реакции на них – усилиться. В период обострения поллиноза резко повышается чувствительность к любым неблагоприятным воздействиям, усиливается риск аллергической реакции на пыль, шерсть животных, лекарства. Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем выше шансы выздороветь или остановить развитие болезни.

Аллергия?
MaxPharma
ФЕКСОМАКС - 120
ФЕКСОМАКС - 180
(таблетки фексофенадина 120 мг, 180 мг №12)
Современное противоаллергическое средство
Действует надежно, не вызывает сонливости!

Кондитерские изделия любят все от мала до велика. Во всем широком разнообразии тортов, пирожных, печенья, мороженого, конфет каждый найдет себе продукт по душе. Даже те, кто не относят себя к заядлым сладкоежкам, время от времени готовы побаловать себя чем-нибудь вкусненьким.

Предложение к чаю

Особенно неравнодушны к сладостям представительницы прекрасного пола. Увы, чтобы сберечь фигуру большинству из них приходится постоянно жестко ограничивать себя в любимых лакомствах. Конечно, можно постоянно отказывать себе в этих маленьких удовольствиях, демонстрируя волю Зои Космодемьянской, но, согласитесь, в жизни и так немного радостей. Может быть, просто стоит делать выбор в пользу сладостей, которые в разумных количествах не только не вредны, но даже полезны?

Шоколадный заяц

Вопреки сложившемуся стереотипу, молочный шоколад полезнее горького. Плитка горького шоколада содержит половину дневной нормы жиров, треть нормы железа и магния и часть суточной потребности в фосфоре. А молоко меняет питательные свойства шоколада только в лучшую сторону.

В одной молочной плитке столько же жиров и углеводов, как и в горьком шоколаде, но больше белка и калия, кальция и фосфора, а также витамина В2. Белый же шоколад полезными веществами небогат, он служит источником лишь жиров и углеводов, которых и так в нашем рационе переизбыток.

Зефир

Диетологи не случайно советуют людям, ведущим здоровый образ жизни и заботящимся о свой внешности, из всего многообразия сладостей выбирать именно зефир: он богат углеводами, дающими энергию для активной жизни и тренировок, но практически не содержит жиров!

В состав зефира входят натуральные компоненты, оказывающие положительное воздействие на многие системы организма и физиологические процессы. Одним из них является пектин – вещество растительного происхождения, уникальное по своим свойствам. Пектин нейтрализует и выводит из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов, снижает уровень холестерина и сахара в крови, нормализует функции желудочно-кишечного тракта, обладает выраженным противовирусным и противоязвенным эффектом

Другие ингредиенты, используемые для приготовления зефира, не менее полезны для нашего здоровья. Фруктово-ягодное пюре богато витаминами, яичные белки служат строительным материалом для мышечной ткани, а патока укрепляет иммунитет, способствует концентрации внимания и в целом улучшает мозговые функции.

Плюс ко всему, по сравнению с тортами, пирожными, конфетами или халвой в зефире совсем немного калорий, а, значит, милые женщины могут время от времени баловать себя им без опасений за стройность.

«Я тебе ирису дам»

Ирис готовят из сахара, сгущенного молока, патоки, сливочного масла и других видов сырья. Он может быть как очень твердым, так и мягким как пастила, в зависимости от того, какие ингредиенты туда добавляют и в каком количестве. Самый популярный в народе вид ириски это гематоген - прекрасное лакомство для детей и взрослых. Его рекомендуется при умственном и физическом переутомлении, при неполноценном питании, малокровии, травмах мягких тканей и костей. Гематоген усиливает жизнедеятельность организма, оказывает биостимулирующее действие.

Карамельная радость

Карамель считаться самым низкокалорийным продуктом среди сладостей и самым полезным. А все дело в начинках, которые есть внутри большинства карамелек.

Так, например, карамель, с какао-наполнителем обладает большинством полезных свойств самого с какао. Фруктовые и ягодные начинки являются источником «быстрых» углеводов, содержат ряд полезных витаминов и микроэлементов, которыми богаты настоящие фрукты.

И еще один факт. Часто при производстве карамели сахар заменяют таким веществом как – изомальт, что делает ее гораздо полезнее. Например, такая карамель хорошо защищает зубы от кариеса и содержит в два раза меньше калорий, чем карамель из обычного сахара. Ее могут употреблять без ущерба для здоровья больные сахарным диабетом.

К чаю приглашает
Светлана ХАТКЕВИЧ

Еда: чем проще, тем эффективнее

Многочисленные глубокие научные исследования, посвященные сочетанию пищевых продуктов, были проведены многими учеными мира. Интересные исследования проводил всемирно известный американский доктор Герберт М. Шелтон. Его трудами была создана наука о питании, которую он назвал «ортотрофия», где он четко сформулировал основные правила сочетания пищевых продуктов. Вот его рекомендации.

1. Никогда не употребляйте в один прием концентрированный белок и концентрированный углевод. Это означает: не ешьте орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами. В один прием надо есть яйца, в другой - рыбу, в третий – молоко, в четвертый – сыр, и совсем в другой раз – хлеб или каши, или лапшу. Если вы не можете отказаться от мучных изделий, то ешьте их отдельно.

2. Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием. Это значит, не ешьте хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми продуктами.

3. Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи. Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время. Поэтому всегда надо соблюдать правило: один белок в один прием.

4. Никогда не ешьте жиры с белками. Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков.

5. Не ешьте кислые фрукты с белками. Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу, кислые яблоки нельзя есть с сыром, орехами, яйцами, мясом. Чем менее сложны пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективно наше пищеварение.

6. Не ешьте крахмалы и сахар в один прием. Желе, джемы, фруктовое сливочное масло, сахар патоки, сиропы не надо есть с хлебом или в один прием с кашами или выпечкой — пирожными, тортом, булочками. Все это вызовет в кишечнике брожение, а затем и отравление организма. Обычно праздники с тортами, конфетами, пирожными приводят к рвоте, болезням, особенно у детей и стариков.

7. Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием пищи. Если два вида крахмала (картофель или каша с хлебом) употребляются в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, не проходит в кишечник, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает брожение, повышение кислотности желудочного сока, отрыжку и т.п.

8. Дыню всегда надо есть отдельно и, как любые фрукты, на пустой желудок, за 1 час 20 мин до еды.

9. Молоко лучше превращать в кисломолочный продукт, принимать отдельно или не принимать вообще.

Холецистит – хроническое воспаление желчного пузыря – по распространенности конкурирует с язвенной болезнью. Им страдает около 15 процентов взрослого населения, особенно женщины. При холецистите состояние пациента во многом зависит от понимания своего недуга, последовательности в лечении, соблюдения диеты, анализа своего самочувствия при приеме лекарств.

Английский завтрак для … холецистита

Наш консультант – врач-гастроэнтеролог Татьяна ВАСИЛЬЕВА.

- Холецистит – заболевание многоликое и непросто диагностируемое. Оно дает порой такие симптомы, что пациент идет на прием совсем не к тому специалисту, который ему нужен. К примеру, непорядок с желчным пузырем может вызывать зуд на коже, кашель, боль в груди с отдачей под правую лопатку, плечо, шею.

В своем развитии воспаление желчного пузыря проходит несколько стадий. Начинается все обычно с **дискинезии – нарушения моторики желчного пузыря**, что может наблюдаться у пациентов уже с детского возраста. При **повышенной** его деятельности у пациента возникают острые боли в правом подреберье с отдачей под лопатку, тошнота, ощущение горечи во рту. Как правило, их провоцирует прием жирной, острой, жареной пищи. Для снятия боли нужно принять 1-2 таблетки но-шпы. Если в течение часа боль не утихает, а нарастает, необходимо вызвать «скорую». Приступ, связанный с холециститом, может облегчить грелка, но лучше ею не пользоваться, пока точно не определится причина приступа, поскольку острая боль в правом подреберье может быть обусловлена, например, острым аппендицитом или панкреатитом, тогда тепло абсолютно противопоказано. Такие пациенты должны понять, что диеты с ограничением жирного, копченого, острого, жареного им придется придерживаться всю жизнь, тут уж ничего не поделаешь.

При **пониженном тонусе и моторике желчного пузыря** пациент испытывает ноющие боли в правом подреберье, тошноту. Поэтому эти пациенты могут и даже должны позволить себе продукты, способствующие сокращению желчного пузыря – яйца всмятку, сметану, сливки, некрепкие мясные бульоны, масло, но не злоупотреблять ими. Неплохо принять желчегонные препараты. Желчегонным действием обладают цветки бессмертника, кукурузные рыльца, лист мяты перечной, семена укропа, плоды шиповника. Использовать их можно по отдельности или в смеси, купив специальный желчегонный чай. Столовую ложку этого сырья залейте стаканом кипятка, дайте настояться, отожмите, процедите и принимайте по трети стакана в теплом виде 3-4 раза в день.

На функцию желчного пузыря большое действие оказывают запоры. Переполненная толстая кишка, расположенная рядом с желчным пузырем, давит на него, затрудняя отток желчи. Если есть проблемы с желчным пузырем – следите за регулярностью стула. Основную причину запоров гастроэнтерологи видят в том, что пациенты употребляют слишком мало жидкости. В такой ситуации полезно пить воду натощак. Проблемы может вызвать и воспаление двенадцатиперстной кишки.

Часто дискинезия возникает у женщин во время и после беременности – плод давит на желчный пузырь. В данном случае можно порекомендовать поменьше сидеть и лежать, нужно ходить, чтобы активизировать отток желчи.

Если дискинезия длится долго, развивается воспаление желчного пузыря или холецистит. Этому способствует занос микробной флоры в желчный пузырь при тонзиллите, гриппе, ОРЗ. Если вы знаете, что желчный пузырь у вас не в порядке, то нужно быть особенно осторожным. Активное лечение простуды и гриппа на ранних стадиях является одновременно и главным средством профилактики. На желчеотделение влияет и прием болеутоляющих, противовоспалительных и жаропонижающих средств: аспирина, анальгина, которые повышают вязкость желчи и тем самым затрудняют ее отток. Это, конечно, не значит, что нужно терпеть любые боли и лихорадку. Не надо только принимать их без особой необходимости. При бескамневом холецистите вне обострений хороший эффект дают желчегонные чаи.

Однако холецистит часто приводит к **желчекаменной болезни**. Камни образуются при застое желчи, из выпадающего осадка. Что делать с ними – нужно хорошенько подумать. Можно их удалить оперативно – такие операции делаются с применением лапароскопического оборудования, то есть практически без разрезов брюшной полости. Можно камни и не удалять, многие с ними живут довольно долго и без особых проблем. Однако камень в желчном пузыре – «мина замедленного действия», никогда не знаешь, когда она может привести к острому состоянию. Можно попробовать растворять такие камни приемом специальных таблеток. Но курс рассчитан на год, а то и больше ежедневного приема, а гарантии – практически никакой, ведь определить, из каких солей «исторически сложился» камень, мы без операции не можем. Растворению поддается лишь один вид – холестериновые камни. И если они покрыты слоем каких-либо других солей, прием «растворяющих» таблеток будет бесполезным. Есть, конечно, лазерные установки, которые дробят камни. Но часто после такой процедуры пациент чувствует себя хуже: острые осколки камня травмируют ткани, потому приходится все равно прибегать к операции. Одно могу сказать определенно: гнать камни народными средствами, «по Малахову», совершенно бесполезно. К тому же камень больше 4 мм в диаметре может застрять, вызвав очень острое состояние. Поэтому в каждом конкретном случае нужна рекомендация лечащего врача.

Пациентам с проблемами желчного пузыря можно дать несколько общих рекомендаций:

- Больше двигаться, чтобы помочь оттоку желчи из пузыря.
- Придерживаться дробного питания: каждый прием пищи стимулирует выделение желчи.
- Противопоказано голодание без совета врача. Оно вызывает застой желчи, что способствует камнеобразованию.
- Рекомендуется молочно-растительная диета, вегетарианские супы, блюда из нежирного мяса и птицы. Очень полезен завтрак по-английски с обязательной овсяной или геркулесовой кашей. Гречневая крупа, творог, нежирный сыр, отварная рыба, кальмары, говядина оказывают благотворное действие не только на желчный пузырь, но и на печень и поджелудочную. Перед сном полезно выпить стакан кефира, чтобы не было застоя желчи ночью. Особенно нужно предостеречь от употребления сухих вин, холодных газированных напитков и жирного мороженого. Благотворно действуют на секрецию желчи и выработку желудочного сока овощи, фрукты и ягоды.

Жир молока некоторое время препятствует выделению желудочного сока. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секрецией, что мешает усвоению другой пищи, если она поступила вместе с молоком или молочными продуктами. Одна из главных задач правильного сочетания продуктов — предотвратить брожение и разложение пищи в кишечнике.

10. В салаты не следует добавлять ни растительных масел, ни кислот. Кислоты мешают усвоению крахмала и белков. Если в пищу добавляют неэмульсионные жиры, выделение соляной кислоты в желудке становится слабым или вовсе отсутствует. Жиры мешают также усвоению белков. Лучше заправлять салаты, если так необходимо, овощными же соками. Сок капусты и других овощей, добавленный в пищу, сильно увеличивает выделение желудочного сока. Кроме того, соки заметно повышают содержание ферментов.

11. Труднее всего в организме усваиваются жиры. Жир даже в небольшом количестве замедляет выделение желудочного сока. Капустный сок практически полностью противостоит тормозящему действию жиров на выделение желудочного сока и желудочную подвижность.

12. Фрукты, съеденные вместе с любой другой едой, несмотря на их высокую питательную ценность, превратят всю пищу в гниющую массу. В соединении с другими продуктами фрукты легко бродят. Лучше всего съедать их отдельно, перед едой, причем кислые и кисло-сладкие – в один прием, а сладкие – в другой. Для своего усвоения фрукты требуют 65-80 мин. Если вы будете употреблять их вместе с пищей, которая требует для усвоения несколько часов, пищеварительный процесс будет серьезно нарушен.

МЕДИЦИНА
16-я международная специализированная выставка
30.09-03.10 2008
Беларусь, Минск,
пр-т Победителей, 14
Выставочный павильон
САЛОНЫ :
"Здоровье, красота, интим"
"Пусть пища будет твоей медициной..."
"Безопасная больничная среда"
"Медицина катастроф"
Организатор:
МинскЭкспо
220035, Минск, Беларусь
ул.Тимирязева, 65
www.minskexpo.com
Информационная поддержка:
РЕЦЕПТ

Как повысить свой IQ?

У Николая Носова в его трилогии про Незнайку описан научный спор двух медицинских «светил» – докторов Медуницы и Пилюлькина. Первая утверждала, что все болезни лечатся медом, а второй – йодом. Сказочник этим забавным эпизодом затронул нешуточную проблему хронических заболеваний – диабета, при котором противопоказано сладкое, и йододефицита, угнетающего щитовидную железу. Заболевания щитовидной железы являются сегодня наиболее распространенной эндокринной патологией в Беларуси наряду с сахарным диабетом.

В мире почти у 740 миллионов человек из-за дефицита йода увеличена щитовидная железа, а у 40 миллионов человек по этой же причине развилась умственная отсталость, потому что уровень умственного развития напрямую связан с поступлением йода в организм. К сожалению, Беларусь – зона природного йододефицита.

Чем грозит нам йододефицит?

Йод относится к микроэлементам, которых организм не способен вырабатывать самостоятельно. Он находится в почве и морской воде в виде йодидов. Море от нас далеко, а содержание йода в почве невелико. Культурные растения не поставляют нам йод в нужном количестве, за исключением гречки. С нашей пищей мы получаем мало йода, а в питьевой воде – и того меньше.

Недостаток йода во всех пищевых продуктах отечественного происхождения ведет к развитию йододефицитных состояний организма. Йод – единственный микроэлемент, без которого невозможен синтез гормонов щитовидной железы. Гормональные нарушения вначале протекают незаметно и не беспокоят человека. Позже вырастает эндемический зоб, что может сопровождаться снижением функции щитовидной железы (гипотиреоз) или ненормальным ее функционированием (эутиреоз).

Гормоны, вырабатываемые щитовидной железой, участвуют в обменных процессах, связанных с развитием мозга, скелета, с синтезом белка и гликогена, разложением жиров и холестерина, регулируют сердечную деятельность, работу желудочно-кишечного тракта, половых органов и многих других.

Одним из наиболее тяжелых проявлений гипотиреоза является кретинизм, возникающий в детском возрасте. Болезнь сопровождается выраженным отставанием в физическом, психическом, умственном развитии, малым ростом, нарушениями речи, иногда глухонемотой. У взрослых недостаток йода в организме является самой распространенной причиной снижения интеллекта. Поэтому проблема йододефицита касается каждого.

Йододефицит, и как с ним бороться

Основные признаки нехватки йода:

- Раздражительность, подавленность, приступы необъяснимой тоски, сонливость, вялость.
- Головные боли, ухудшение памяти, снижение интеллекта.
- Снижение артериального давления.
- Ослабление иммунитета.
- Нарушение менструальной функции, импотенция, бесплодие, ранний климакс.
- Патология беременности и плода (мертворождение, невынашивание, кретинизм).

Часто йододефицит протекает в скрытой форме. В этом случае он заставляет людей до бесконечности ходить на консультации к различным специалистам.

У нас о развитии патологий щитовидной железы обычно говорят как о прямых последствиях чернобыльской аварии, хотя это не совсем так. Разумеется, выброс после аварии радионуклидов, выпавших в виде радиоактивных осадков и попавших в атмосферу, некоторое время усугубляли недостаток йода в организме белорусов, потому что радионуклиды замещали в организме йод. Но все же рост заболеваний щитовидной железы обусловлен в первую очередь недостатками йодной профилактики в питании. Из-за высоких цен снизилось потребление морской рыбы и морепродуктов, богатых йодом, а также мяса и молочных продуктов, содержание йода в которых относительно высоко. В результате наши щитовидные железы ежедневно недобирают норму йода. Приходится недостаток йода в организме восполнять специальными микродобавками.

Йодированные продукты

Самый простой и надежный способ – употребление йодированной соли при приготовлении пищи. Поваренную соль обогащают йодидом или йодатом калия. Первый менее химически стабильный, разрушается при повышении температуры, при хранении с доступом воздуха. Теперь соль в основном обогащают химически стабильным йодатом калия. Следует внимательно смотреть на рецептуру продукта на упаковке – импортная соль часто обогащается именно нестабильным йодидом калия.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, содержание йода в йодированной соли – 15-40 мкг/г. Установлены физиологические (зависящие от возраста) нормы потребления йода. В среднем для различных групп населения они составляют от 120 до 150 мкг/г в сутки. Суточная потребность в йоде взрослого человека составляет 150-200 мкг (а за всю жизнь человек получает всего 3-5 г йода – около чайной ложки), тогда как белорус потребляет в сутки в среднем лишь 40-60 мкг йода.

Многие опасаются передозировки йода. Если обратить внимание на концентрацию содержащегося в продукте йода, то получится, что, например, ребенок до года должен съедать 1 кг йогурта с йодом в день, чтобы получить суточную норму необходимого микроэлемента. Много йода в гречневой каше, но никто не станет ее кушать каждый день килограммами, поэтому передозировать поступления йода практически невозможно. Больше всего йода в морской рыбе, морепродуктах и морской капусте. Но и при употреблении их в пищу, передозировка йода тоже невозможна, так как большая его часть выводится из организма.

Спасительные микродобавки

Оптимальными для профилактики являются либо препараты, содержащие чистый йодид калия (суточная доза – 100 мкг), либо любые поливитаминные препараты, содержащие йодид калия до 150 мкг, либо йодказеиновые препараты, которые хорошо усваиваются. Поливитаминные препараты хороши еще тем, что в Беларуси существует полидефицит микронутриентов – не только йода, но и фолиевой кислоты, селена, витамина Е и т. п.

С целью восполнения йододефицита возможно индивидуальное применение лекарственных йодсодержащих препаратов – антиструмина, поливитаминов, препаратов водорослей, содержащих физиологические концентрации йода. Препарат йодомарин (калия йодид) абсолютно безопасен, он содержит йод в дозе, равной суточной потребности человека (200 мкг), не имеет побочных эффектов, дает стойкий и длительный эффект в любом возрасте и доступен по цене применяется для профилактики заболеваний, связанных с дефицитом йода в окружающей среде, в первую очередь у детей, подростков, беременных и кормящих женщин.

Юрий ГУЗИК, зав. отделением питания ГУ «МОЦГЭОЗ»

Оказывается!

Магний защищает курильщиков от инсульта

Употребление продуктов, богатых магнием, препятствует развитию ишемического инсульта.

К такому выводу пришли финские ученые по результатам масштабного исследования с участием 26 тысяч курящих мужчин, сообщает журнал Archives of Internal Medicine.

В исследование были включены мужчины в возрасте от 50 до 69 лет, ранее не страдавшие инсультами. Сюзанна Ларссон и ее коллеги из Каролинского института регистрировали вес и рост мужчин, показатели артериального давления, а также данные об их пищевом рационе.

Наблюдение за участниками велось в течение 13,5 лет. За этот период у 2702 человек был диагностирован ишемический инсульт – заболевание головного мозга, обусловленное закупоркой того или иного сосуда. Еще 579 человек перенесли геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг из-за разрыва сосуда).

Проанализировав данные, ученые выяснили, что у мужчин, употреблявших наибольшее количество магния (около 589 миллиграммов в сутки), риск ишемического инсульта был на 15% ниже, чем у тех, кто употреблял наименьшее его количество (373 миллиграмма в сутки). При этом частота развития геморрагического инсульта была одинаковой в обеих группах, сообщили исследователи.

Механизм защитного действия магния на сосуды головного мозга точно не известен. По мнению ученых, этот эффект может быть обусловлен снижением артериального давления при употреблении пищи, богатой микроэлементом. Предполагается также, что магний может влиять на уровень холестерина, а также на чувствительность клеток организма к гормону инсулину, уменьшая риск инсульта.

Богатым источником магния ученые являются цельнозерновые продукты. Кроме того, этот микроэлемент содержится в таких продуктах как орехи, семечки, чернослив, морская капуста, а также в зеленых овощах.

Есть мнение

Минтруда предлагает праздновать в Беларуси День отца



Минтруда предлагает установить в Беларуси праздник День отца. С такой инициативой выступила заместитель начальника главного управления по проблемам занятости и народонаселения Министерства труда и соцзащиты Татьяна Шеметовец. Такое предложение включено в третий Национальный план действий по обеспечению гендерного равенства, который разрабатывается.

Специалист заметила, суть установления праздника заключается в повышении престижа семьи, а не только в поддержке отцов, которые воспитывают детей в неполных семьях. Внимание к отцам, считает она, повысит ответственность мужчин за детей и семьи. В Беларуси около 355 тыс. неполных семей, в которых воспитываются дети. Около 18 тыс. таких семей возглавляют отцы.

Абитуриенту на заметку

Именно летом ежегодно появляется такая категория граждан, как абитуриент. Чаще всего это вчерашние школьники. Если для некоторых людей лето – время путешествий, время получения огромного количества положительных эмоций, то для абитуриента…



Все меньше и меньше остается дней до того момента, когда станет известно, кто же станет обладателем студенческого билета. Осталось еще чуть-чуть, последний рывок. Резервы у некоторых участников гонки за высокими баллами на пределе.

Вот что советует психолог телефона доверия для детей и подростков: «Сейчас особенно важно соблюдать режим дня, распределить объем информации, которую нужно усвоить равномерно. Известно, что усваиваемая информация в большей степени воспринимается через сутки. Поэтому в день, предшествующий экзамену, следует отдохнуть, выспаться; дать возможность полученным знаниям «разложиться по полочкам».

Человек, умеющий в нужный момент сгруппировать свою волю, выходит из экстремальных ситуаций с минимальными потерями. И даже если все труды будут вознаграждены и ваш ребенок станет студентом вуза, не исключено, что в результате длительных стрессовых нагрузок может наступить отсроченная реакция организма. Возможны проявления невротического характера – нарушение сна, аппетита. Важно дать организму возможность успокоиться, получить положительные эмоции.

Но если фортуна в этом году к абитуриенту была менее дружелюбна и, возможно, в роли абитуриента предстоит быть и в следующем году, то, – советует психолог, – в семье должны обсуждаться и проговариваться вслух альтернативные варианты. Впечатлению «вот и все» в вашей семье не должно быть и намека. Для ребенка важна поддержка родителей в случае неудавшейся попытки поступления в институт: «Я все пойму; все приму; я понимаю. Да и никогда неизвестно, по какой дороге придет успех».

В данной ситуации нужно исходить из того, что есть. А думать о том, что могло бы быть, неправильно.

Однако, – подчеркивает психолог, – если ситуация острая, более чем три дня не спадает накал страстей после неудачного поступления, не забывайте, что вашему ребенку, кроме вас, готовы помочь психологи, психиатры, которые, как и участковый педиатр, заинтересованы в хорошем самочувствии детей. Ваше терпение, способность понять проблемы ребенка и любить его таким, какой он есть – необходимы для того, чтобы сделать ребенка счастливым и помочь ему стать уверенным, сильным и добрым человеком.

Несомненно, абитуриенту просто необходимо получать сбалансированное питание. Традиционно, рациональное питание в нашем понимании включает овощи, фрукты, мясные продукты. Это верно, но **специалист по гигиене питания Василий Цыганков рекомендует** поставить в структуре питания на первое место рыбу и морепродукты. Рыба, морепродукты содержат весь набор макро и микроэлементов, селен, йод; повышают умственную, физическую работоспособность. Комментируя высказывания о том, что ценовой фактор сдерживает потребление белорусами рыбы в необходимом количестве, специалист подчеркнул, что копченые колбасные, кондитерские изделия тоже порой недешевы, поэтому предпочтительнее для здоровья сделать выбор в пользу морепродуктов.

Раиса ВЛАДИМИРОВА

Тест

У вас хорошая память?

О пожилых людях говорят, что из-за усиливающегося склероза они становятся рассеянными и забывчивыми. В действительности же забывчивость не является «привилегией» только пожилых. Увы, «дырявая» память может быть у людей разных возрастов.

А какая у вас память? В течение 1 минуты – положите перед собой часы – прочтите 25 слов, закройте текст и за 5 минут запишите в любом порядке все слова, которые вам удалось запомнить:

сено	тротуар
ключ	столетие
самолет	фильм
поезд	аромат
картина	Карпаты
месяц	Гималаи
певец	неподвижность
радио	календарь
трава	мужчина
перевал	женщина
автомобиль	абстракция
сердце	вертолет
букет	

Подсчитайте число написанных слов и оцените каждое написанное слово в 1 балл. По сумме баллов определите, к какой категории вы можете себя отнести.

6 баллов и меньше

Ваша память (в первую очередь зрительная) не в лучшем состоянии. Но это вовсе не безнадежно – займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например, чтением книг, запоминанием текстов и т. д. Помогает и счет в уме. Употребляйте витамины. При случае посоветуйтесь с врачом или психологом об индивидуальных методах профилактики забывчивости.

7-12 баллов

Память у вас не так уж плоха, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13-17 баллов

Результаты ваши вполне приличны, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведет.

18-21 балл

Отличный результат, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов

У вас прекрасная (если не сказать — феноменальная) память!

Настроение – понятие очень сложное и зависящее от многих факторов. Сегодня вы хорошо выспались, получили зарплату, купили вещь, о которой давно мечтали – и прямо излучаете позитив. А завтра вы повздорили с коллегой/любимым человеком, или ваш компьютер сломался накануне сдачи курсовой – и настроение исчезло в неизвестном направлении.

Настройся!

Дать выход негативным эмоциям можно, нарисовав свои проблемы. Выраженные на бумаге в форме мрачной тучи, портрета начальника или просто страшного монстрика, они не так будут вас беспокоить, да и собственная гениальность заставит улыбнуться.

Убить тоску наповал поможет боксерская груша. Да и не только бокс – любой вид спорта дает выход накопившемуся негативу.

Если уж совсем грустно – включите любимую музыку, и погромче. Можно и покричать вместе с любимыми исполнителями. Только помните о соседях – возможно, они не разделяют ваших музыкальных пристрастий.

Наукой доказано, что шоколад поднимает настроение, если не обращать внимания на указанное на упаковке число килокалорий. Впрочем, вряд ли вы серьезно располнеете от нескольких кусочков любимого лакомства. Зато потешите вкусовые рецепторы.

Экстремальные ощущения стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Примерно то же происходит в организме влюбленных. Идеальный вариант – влюбиться в экстремала и вместе с ним отправиться на горнолыжный курорт, либо просто попросить его научить вас кататься на роликах.

А если вам хочется тишины, посвятите пару часов любимому увлечению – вышивайте крестиком или просто читайте любимую книгу. И полезно, и скучать не придется.

Ну а в том случае, если ни один из способов вам не помог, задумайтесь: может причина вашего плохого настроения – банальный авитаминоз или переутомление? В таком случае – яблоко на ночь, и – спать, не менее восьми часов. Вот увидите – проснетесь бодренькими и веселенькими, да и проблемы наутро будут восприниматься не так остро.

Оказывается!

Philips выпустит трусы с измерителем кровяного давления

Компания Philips приступает к разработке нижнего белья, способного измерять кровяное давление человека и предоставлять данные о температуре тела, частоте пульса и сердечном ритме. Концепцию чудо-трусов разработали в связи с тем, что сейчас подобные измерительные устройства ограничены использованием в больнице и не приспособлены для постоянного или регулярного мониторинга.

В большинстве развитых стран растет смертность от кардио-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и сердечная недостаточность. Существует растущий спрос на долгий период непрерывного мониторинга жизненно важных параметров пациентов, который дает возможность оценить эффективность работы сердечно-сосудистой системы.

Устройства мониторинга кровяного давления, использующиеся в настоящее время, ограниченны использованием в больнице и не приспособлены для постоянного или регулярного мониторинга, сообщает 3Dnews.

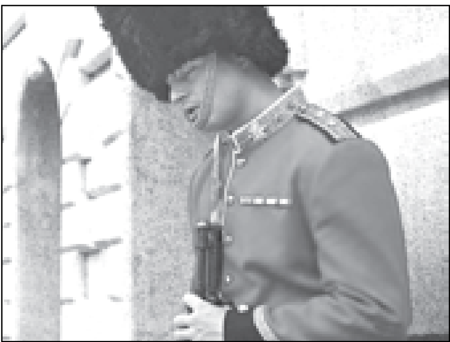
В связи с этим была разработана концепция создания современного устройства непрерывного мониторинга с учетом всех основных требований. В новом устройстве будут применены так называемые «сухие элетроды», не требующих для своего использования токопроводящих паст или гелей. Их изготовят из специальной токопроводящей резины, а располагаться они будут в поясничной области.

Помимо параметров кровяного давления новое устройство сможет предоставлять такие данные, как температура тела, частота пульса и сердечный ритм. Вся эта информация будет храниться на ПЗУ устройства и регулярно предоставляться лечащему врачу. В случае отклонению от нормы одного из параметров устройство просигнализирует об этом пользователю.

Новая одежда, безусловно, будет очень популярна в медицине, но, возможно, она еще и заинтересует военных, ведь спектр использования «умной» одежды в военных целях может быть крайне многообразным.

Сон нужен для активной работы кожи

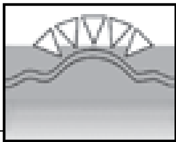
Сон – это время самого эффективного воздействия на кожу косметических средств. Во время сна кожа свободна от макияжа, мышцы лица расслаблены. Средства легко проникают в кожу и оказывают наибольший эффект.



Апогея их действенность достигает на втором-пятом часу сна. То есть если вы ложитесь в полночь – то между 2 часами ночи и 5 утра. В это время кровь приливает к дерме, активизируется выработка коллагена (его волокна поддерживают тонус кожи), усиливается клеточное дыхание и потоотделение. То есть мозг спит, а кожа, наоборот, трудится вовсю. Во сне кожа регенерирует в 2 раза быстрее, чем во время бодрствования, когда организм целиком направлен на решение совсем других проблем, а коже приходится бросать силы на защиту от агрессии окружающей среды и внутренней интоксикации. Во сне кожа восстанавливает свои опорные ткани – элементы кожи, которые препятствуют ее обвисанию и появлению глубоких морщин.

Главный вопрос – не когда, а сколько вы спите. Многие знаменитости, чей график никак нельзя было назвать вялым, а ритм жизни «заторможенным», считали, что время сна - это святое. Мирей Матье, например, на вопрос журналиста о том, как можно сохранить превосходную форму до весьма зрелых лет, ответила, что с молодости она спит по 11 часов и никогда не изменяла этой привычке. Медициной доказано, что оптимальное время сна для большинства людей 8-9 часов и нарушение этого режима ведет к истощению организма. Компенсировать «потери» сна усиленным питанием или искусственной стимуляцией с помощью кофеина и других допингов невозможно. Сон незаменим! Его нехватка вызывает тяжелейший стресс. А это новые проблемы для кожи.

СЛЕДЫ НА ТЕЛЕ



Гель Контрактубекс, производимый компанией «Мерц» (Германия), в течение многих лет применяется в хирургии и косметологии и демонстрирует свою эффективность в лечении послеоперационных и послеожоговых рубцов, в том числе грубых, препятствующих движению, келоидных, а также растяжек (стрий) после родов или после резкого снижения веса.



Гель может быть использован в лечении как свежих, так и застарелых рубцов. И не имеет значения, что послужило причиной возникновения рубца: механическое повреждение кожи, термический или химический ожог, прививка, угревая сыпь или хирургическое вмешательство.

Контрактубекс очень прост в применении. Вместе с тем, сам процесс лечения рубцов, шрамов и растяжек требует от пациента настойчивости и терпения. Продолжительность лечения составляет от 3 до 6 месяцев, в некоторых случаях до 1 года. Тем не менее, тот реальный результат, которого можно достичь с помощью Контрактубекса, стоит затраченных усилий и терпения. Лечение препаратом Контрактубекс хорошо переносится даже при длительном применении.

КАК ДЕЙСТВУЕТ КОНТРАКТУБЕКС

- Способствует регенерации здоровых клеток кожи.
- Оказывает противовоспалительный эффект.
- Снимает зуд.
- Смягчает рубцовую ткань.
- Тормозит пролиферацию клеток соединительной ткани.
- Увлажняет рубцовую ткань.
- Восстанавливает пигментный обмен.

Действующими веществами геля Контрактубекс являются экстракт лука Серае, гепарин и аллантоин. Экстракт Серае получают из отборного лука, выращенного на специальных полях. Он обладает противовоспалительным, бактерицидным эффектом, уменьшает отек и препятствует чрезмерному синтезу соединительной ткани. Гепарин смягчает рубцовую ткань и обладает противовоспалительным действием, способствует удержанию воды в рубцовой ткани. Аллантоин ускоряет заживление и снимает зуд. При застарелых рубцах его основная функция – восстановить и сохранить содержание воды в рубцовой ткани и поддержать кровообращение. Свойства всех ингредиентов усиливают и дополняют друг друга. Сероловая основа геля Контрактубекс оставляет на поверхности рубца, шрама, растяжки (стрии) тонкую защитную пленку, которая предохраняет чувствительную рубцовую ткань от повреждений. В подавляющем большинстве случаев Контрактубекс возвращает рубцовой ткани эластичность и восстанавливает функции кожи.

ЛЕЧЕНИЕ КОНТРАКТУБЕКСОМ

Чтобы повлиять на процесс формирования рубца, в том числе келоида, шрама, растяжек, лечение Контрактубексом следует начать как можно раньше. Первые процедуры можно проводить через несколько дней после того, как рана затянулась (эпителизировалась) – примерно через 7-14 дней после повреждения кожи. Слегка смочите поверхность рубца перед нанесением Контрактубекса. Это позволит активным компонентам препарата лучше впитаться в рубцовую ткань.

На свежие, нежные рубцы гель наносится 1-3 раза в день тонким слоем и осторожно втирается. Массирующими движениями с легким нажимом гель растирается от середины к краю рубца до полного впитывания в течение 1-2 минут.

При застарелых, более жестких рубцах (год и более со времени возникновения) Контрактубекс нужно наносить 1-3 раза в день и втирать массирующими движениями. Поверхность рубца рекомендуется на ночь закрывать давящей повязкой, чтобы усилить действие геля. Повязка особенно желательна в случае, когда рубец, в том числе келоид, имеет большую площадь. Размягчите рубец при помощи теплой влажной губки. Нанесите Контрактубекс тонким слоем. Осторожно вмассируйте гель в рубец. Затем наложите на рубец давящую повязку. Оставьте повязку на ночь, чтобы усилить действие геля.

Для рубцов меньшей площади можно использовать лейкопластыри. Для рубцов, расположенных на руках, локтях, ступнях ног, рекомендуется принимать частичные ванны. Для этого добавьте 2 см Контрактубекса в 1 литр воды (температура воды 36°-38°С) и подержите зарубцевавшийся участок кожи в этом растворе 10-15 минут.

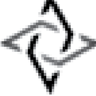
Иногда, в зависимости от природы рубца, результаты будут заметны уже вскоре после начала лечения. Однако чаще требуется несколько месяцев, чтобы достичь заметного улучшения внешнего вида рубца.

Терпение и интенсивное лечение являются залогом того, что состояние вашего рубца изменится к лучшему.



Виктор РУСАКОВ,
заведующий 2-м хирургическим отделением 5-й городской клинической больницы г. Минска

Внимательно читайте инструкцию! Проконсультируйтесь с врачом.
Рег. уд. МЗ РБ №5092/01/03/06 до 01.06.2011 г.



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ: Merz Pharma GmbH & Co.KGaA, Германия
Эксклюзивный поставщик в РБ: PharmaGarant GmbH

Педикюр с изнанки

Летом всем хочется носить открытую обувь. Большинству женщин хочется, чтобы из этой обуви выглядывали красивые, ухоженные ножки. И хотя сделать педикюр не представляет больших проблем – несколько разновидностей этой услуги вам предложат в любом салоне красоты или парикмахерской – спешить с выбором не стоит. О некоторых проблемах, сопряженных с этой процедурой, корреспондент «ЗГ» беседует с заведующей косметологическим отделением Минского городского клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии Светланой БОБКОВОЙ.



- Светлана Андреевна, сегодня можно встретить предложения классического и аппаратного педикюра. Каждый специалист нахваливает свой метод и рассказывает о недостатках другого. Какой же из них предпочтительней с точки зрения дерматологии?

- Если речь идет непосредственно о коже стоп, то классический педикюр не может достичь такого высокого качества ее обработки, как аппаратный. Если кожа ноги полностью здорова, однако у человека есть склонность к гиперкератозу – чрезмерному разрастанию ороговевших тканей, лучше всего обрабатывать их фрезой. Преимуществом является и скорость – аппарат очень быстро обрабатывает большую поверхность, и высокое качество обработки. Аппаратный метод также является более щадящим – при обработке фрезой, к примеру, кутикулы на ногтях вероятность нанесения порезов минимальна. Однако все это актуально только тогда, когда речь идет о чисто гигиеническом педикюре, делаемом человеку без каких-либо проблем со стопой.

Однако достаточно большому количеству людей, особенно тем, кто приходит на процедуру впервые за долгое время, требуется педикюр с лечебными элементами. Например, человека беспокоит вросший или начинающий врастать ноготь, у него имеются трещины на пятках, загрубевшие мозоли или другие проблемы. В таких случаях без классического педикюра просто не обойтись, поскольку для эффективного устранения этих сложностей требуется ручная работа.

В идеале аппаратный и классический педикюр должны использоваться в сочетании, успешно дополняя друг друга. Два этих метода должны стать этапами одного и того же процесса.

- Не является ли отсутствие воды при аппаратном педикюре его недостатком с гигиенической точки зрения?

- Нет, при профессиональном аппаратном педикюре должны использоваться специальные жидкости, которые разрыхляют кутикулу, размягчают кожу, увлажняют ее после обработки и, что немаловажно, дезинфицируют. Существует целая индустрия, работающая на аппаратный педикюр, и она создала множество высококачественных препаратов.

- Насколько велика вероятность заражения кожными заболеваниями при том или ином виде педикюра?

- Если процедура делается по всем правилам, такая вероятность невысока. Ведь правилами предусмотрена обработка как фрезы для аппаратного педикюра, так и инструментов для классического. Главное, чтобы эта обработка действительно проводилось, чтобы дезинфекцию проходила и посуда, используемая при этом. Могу сказать, что при проверке большинства салонов красоты их «изнанка» оказывается просто ужасной, большинство требований не соблюдается. В том числе и самое главное из них: чтобы специалисты соглашались оказывать услугу только здоровым людям, не имеющим противопоказаний или опасных заболеваний, которыми они могли бы заразить остальных клиентов.

- Кому нельзя делать педикюр?

- Сформулируем это правило просто: педикюр показан здоровым людям и противопоказан больным. Если с некоторыми заболеваниями, такими, как, например, патологический гиперкератоз, процедура просто не принесет никакой пользы, то большинство болезней, которыми могут поражаться наши стопы – грибковые заболевания, микробные экземы, вирусные заболевания кожи – она может принести вред не только самому больному, но и клиентам, которые придут на педикюр после него.

- Но ведь человек далеко не всегда может распознать у себя наличие того или иного заболевания. Способен ли это сделать мастер педикюра, чтобы, при необходимости, убедить клиента подождать с маникюром и отправить его к дерматологу?

- Специалисты, делающие педикюр, проходят специальное обучение и должны уметь определять наличие болезней. Однако, к сожалению, на практике нередко идет речь не только об их некомпетентности в этой области, но и о прямой недобросовестности. Очень часты случаи, когда мастера, в погоне за прибылью сознательно идут на обслуживание клиента с выраженными признаками заболевания. Мол, мы сделаем это частично, не затрагивая проблемных зон: отдельно пяточку, отдельно пальчики… А ведь этого нельзя делать категорически! При наличии, например, грибка противопоказан любой вид педикюра. Люди, знающие о наличии у себя заболеваний, например, грибка, тоже часто чрезвычайно безответственно к этому относятся. Ведь лечиться нужно долго, а пойти на пляж с красивыми ногами хочется прямо сейчас. И человек идет на педикюр, становясь источником заражения многих других людей.

Однако он наносит вред не только окружающим, но и себе самому. Любое заболевание, в том числе, грибок, после проведения процедуры может начать очень быстро прогрессировать, дать осложнения и стать намного сложнее для излечения.

- Выходит, что у мастера педикюра должно быть медицинское образование?

- Белорусские врачи-дерматологи неоднократно поднимали вопрос о том, что маникюр и педикюр должны быть возвращены в ведомство медицинских организаций, как это было в 50-х годах. Ведь это, по сути, медицинская манипуляция. Кстати, даже тех сотрудников салонов, которые в свое время окончили медучилище, нельзя назвать компетентными, если они в течение нескольких лет не проходят курсов по поддержке и повышению квалификации, как это делают сотрудники всех медучреждений. Однако представители бытовой сферы очень жестко лоббируют свои интересы, поскольку за этим стоят большие деньги, и пока никаких изменений в этой области добиться не удается. И к нам продолжают в большом количестве приходить пациенты, заразившиеся теми или иными заболеваниями при посещении маникюрных и педикюрных кабинетов.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Интересно!

10 фактов про запахи

Большинство животных только по запаху ориентируются, находят пищу, выбирают полового партнера. Самец бабочки Astias selene чует запах самки за 11 километров.

У собаки в носу 230 миллионов обонятельных клеток, а у нас – 10-11, то есть в двадцать раз меньше.

Тем не менее, собака не может найти то, что вообще не пахнет. Чехи, которые до недавних пор единственные из производителей взрывчатки не добавляли в нее пахучие вещества, сильно затрудняли мировой общественности борьбу с террористами.

Натаскать собаку на яблоки труднее, чем на наркотики. Собаки, натасканные на фрукты, работают в американских аэропортах, где провоз мелких партий овощей и фруктов запрещен, чтобы не импортировать с ними вредителей.

Животные не могут различать и реагировать только на один, нужный человеку запах. Это происходит, в том числе потому, что обонятельные клетки полностью меняются в течение месяца. Если бы собаки могли различать только один запах, можно было бы выпускать, например, пахучие доллары, что сняло бы проблему валютной контрабанды.

У многих животных есть любимые запахи. У собак, к примеру, это запах аниса, у кошки – валерианы и мяты, львы любят хорошие духи. А вот верблюда привлекает запах табачного дыма.

У людей самыми любимыми являются запахи свежего хлеба, свежескошенной травы и кофе. Запахи булок и кофе не только возбуждают аппетит, но и повышают желание покупать. Поэтому часто в больших магазинах пахнет кофе и свежей выпечкой.

Французский парфюмерный банк данных насчитывает в своем каталоге более 8000 названий. Современные духи могут состоять из 300 различных компонентов. Для создания духов используется свыше 6000 наименований различного сырья.

Горожанин, живущий посреди шумной цивилизации, не ощущает до 70% городских запахов. Африканец, живущий в дикой природе, способен уловить запах своего друга, прошедшего по лесной тропинке несколько часов назад.

Известно, что организм отличает один запах от другого в обонятельной луковице. У рыб с их фантастическим обонянием луковица огромная, а мозг – с пупырышек. У человека – наоборот. Зачем? Выяснилось: у человека – и только у него – обработкой информации занимается не только луковица, но и мозг. Ученые теперь считают, что когда-то наш мозг оттого и стал расти, что начал обслуживать обоняние. А потом окреп, взял на себя и другие функции и стал тем, чем стал.

Сам себе астролог

Ремонт по Зодиаку



Что первым приходит вам в голову при мысли о лете? Скорее всего, конечно, морской берег и кричащие чайки над вашим распластавшимся на пляже телом. Однако лето для нас – это еще и излюбленное время для ремонта.

Им песня строить и жить помогает

Таким представителям небесных стихий, как **Овен** и **Лев**, не страшна никакая ремонтная перспектива. Этих бесшабашных людей не пугает ни одна работа по обустройству собственного жилища. Главное для них – «загореться» идеей, а уж их собственный «огонь» подскажет, во что выльется подобная идея. **Овен**, конечно, надежный человек, но доверять ему какую-то скрупулезную и продолжительную работу (к примеру, наладку электропроводки или циклевку полов) не стоит. Так же, как не стоит полагаться на выбор красок и обоев **Льва**. Последнее может быть чревато большим творческим безумием и маленьким семейным скандалом.

Есть и еще один впечатляющий полетом мыслей представитель зодиакальных любителей ремонта. Это **Стрелец**. Ему свойственно строить трудно реализуемые планы и, что самое невероятное, «заражать» такими идеями своих близких, прекрасно знающих это стрельцовское свойство. Самое важное, причем не столько для **Стрельца**, сколько для его окружающих, – это умелое распределение творческой энергии.

Само рассосется

Среди Зодиакальной когорты есть такие, кому характерно начать ремонт, долго его обдумывать по ходу работ, а потом незаметно прекратить свое в нем участие. Скажем, **Рак**. Он может тщательно и талантливо рассчитать семейный бюджет на время ремонта, аккуратно выполнять какие-то предварительно-подготовительные работы, а потом, увлекшись какой-нибудь технологией из журнала «Идеи для дома», забыть о том, что происходит в собственной квартире. А **Рыбам** вообще астрологи советуют напоминать о необходимости вбивать гвозди в стену каждые полчаса, иначе эти философы могут не заметить и сами, как молоток выпадет из рук. Подобно **Раку** и **Рыбам**, **Деве** тоже свойственно впадать в классическое уныние из-за затянувшегося ремонта. Только в отличие от первых двух **Дева** – более прилежный работник, проще говоря, ее терпения хватает чуть дольше.

За ремонт – с чистой совестью

Для людей с очень тонкой душевной организацией и сложной цепочкой психологических реакций – для **Весов**, **Близнецов** и **Водолеев** – ремонт является глобальной проблемой. **Весы** всегда долго и мучительно переживают, если их идеи, как правило, ценные, не находят поддержки у других членов семьи. **Близнецы**, слегка выбившись из семейной сметы на ремонт, будут «изъедать» себя пару недель, окончательно при этом потеряв сон и аппетит. А **Водолей** может легко угодить в глубокое отчаяние, если не найдут нужного цвета диван или угол между выровненными стенами и аккуратным ламинатом на полу будет больше или меньше 90 градусов.

До последней копейки и капельки пота

Таких разных представителей звездных стихий, как **Телец**, **Скорпион** и **Козерог**, на первый взгляд, мало что объединяет. Но в том, что касается ремонта, эти знаки Зодиака гнут одну линию: из этой затеи и ее исполнителей нужно выжать все! Правда, если **Телец** и **Козерог** будут страшно мелочиться, пытаясь экономить на всяких возможных и невозможных мелочах, то **Скорпион** будет истощать эмоциональные ресурсы своих близких. Наименьшими «жертвами», как моральными, так и материальными, обойдется **Козерог**. Правда, результат его ремонта может быть несколько аскетичным. **Тельца** может подвести расчетливость, ведь жадность хороша лишь в меру. А вот **Скорпиону** астрологи советуют быть более сдержанным во время ремонта и не ждать от родственников блестящих результатов отделочных работ.

Всем людям, вне зависимости от звезд на небе в момент их рождения, полезно помнить, что важнее всего не ремонт, а погода в доме.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Ремонт по правилам

Ремонтируя свою квартиру, важно четко придерживаться правильной последовательности выполнения работ. Конечно, если у вас достаточно средств, то лучше нанять профессионалов, которые должны все сделать правильно (хотя и за нанятыми профессиональными ремонтниками нужен глаз да глаз). А если делать ремонт своими руками, то знать последовательность выполнения ремонтных работ тем более необходимо.

Важное правило. Ремонтировать лучше всю квартиру целиком. И аналогичные этапы работ, особенно «грязные», такие как снятие старой побелки, установка окон, не говоря уж о демонтаже и перестановке перегородок, делать одновременно во всех комнатах, чтобы не получилось такого, что в одной комнате уже постелили ковролин, а в другой еще смываем побелку с потолка.

Но, к сожалению, это правило трудновыполнимое... Во-первых, ремонт сразу всей квартиры мало кто может себе позволить, ведь затраты на одни только материалы, необходимые для полного и качественного ремонта двух-трехкомнатной квартиры, намного превышают финансовые возможности средней белорусской семьи. А во-вторых, при этом на время ремонта надо будет из своей квартиры выехать, что могут себе позволить еще меньшее количество людей.

Отсюда – поправка к правилу. Если отремонтировать сразу всю квартиру невозможно, то начинать ремонт надо с самой дальней от входной двери комнаты и продолжать, последовательно приближаясь к прихожей. В коридоре и прихожей ремонт делается в последнюю очередь. Правило это достаточно очевидное: ясно, что таскать по свежеотремонтированным комнатам ведра с раствором или строительный мусор – не самое лучшее решение. Однако правило это нарушается сплошь и рядом...

Кстати, соблюдать это правило – двигаться от самой дальней комнаты к прихожей – надо и при ремонте всей квартиры целиком. Особенно на завершающем этапе работ, при отделке.

В первую очередь при ремонте выполняются все демонтажные работы: снятие старых обоев, штукатурки, побелки, напольного покрытия, дверных блоков, а также, если необходимо, слом и перестановка перегородок. Очень часто уже на завершающем этапе ремонта, при отделке, вдруг обнаруживается, что что-то демонтировать все-таки забыли. И приходится немаленькую часть работы переделывать, причем переделывать очень медленно и аккуратно, чтобы новые разрушения свести к минимуму... Поэтому, закончив демонтаж всего старого и ненужного, очень внимательно осмотрите результаты своей работы на предмет того, а не забыли ли мы еще чего-нибудь сломать.

Следующий этап – замена окон. Работа эта тоже достаточно грязная, особенно первая ее часть – демонтаж старых оконных блоков. После установки окна, а особенно подоконники, надо сразу закрыть прочной полиэтиленовой пленкой, чтобы не исцарапать и не измазать их в ходе дальнейших работ.

После замены окон прокладывается скрытая электропроводка. Обязательно нарисуйте схему электропроводки, чтобы потом не начать сверлить отверстия или забивать гвозди там, где проходит провод! Перед прокладкой проводки тщательно продумайте места расположения розеток и выключателей.

В кухне, ванной комнате, туалете перед прокладкой электропроводки выполняется разводка труб и все связанные с этим работы.

Затем ведутся штукатурные работы, выравнивание стен и потолка. Это один из самых длительных этапов ремонта, так как каждый новый слой штукатурки (как и шпатлевки) можно наносить только после того, как полностью высохнет предыдущий. А стены в наших домах, как правило, такие, что слоев этих может понадобиться очень много...

Следующий этап ремонта – подготовка пола: монтаж теплого пола, устройство стяжки пола, выравнивание. После того, как стяжка будет положена и выравнена, тоже надо дождаться ее высыхания. Время высыхания разных материалов сильно отличается, внимательно читайте указания на упаковке материалов.

После этого производится установка дверей, затем можно приступать к отделке. Последовательность выполнения отделочных работ зависит от используемых материалов и технологий. Так, покраска или побелка потолка производится в первую очередь, а подвесной потолок лучше монтировать после отделки стен. Напольное покрытие любого типа, будь то плитка, паркет или линолеум, укладывается, когда стены и потолок будут уже готовы. Затем устанавливаются плинтуса, наличники, розетки, выключатели, различные декоративные элементы; в кухне, ванной комнате, туалете – сантехника, смесители и различные аксессуары.

Иван РЕМОНТОВИЧ

Дама на колесах

Лето – пора путешествий. Наша информация – для тех, кто не расстается со своим четырехколесным другом.

Готовимся к дальней дороге

Чтобы ваше первое автопутешествие из приятной экскурсии не превратилось в испытание мужества, к нему нужно готовиться заранее. Классическая формула бесшабашных романтиков «сел и поехал» работает безупречно лишь при поездках на расстояния не более 100-150 км от дома, для более дальних маршрутов необходима тщательная подготовка.



Более того, если планируете поездку за границу, нужно изучить особенности автомобильной жизни этого государства. В некоторые страны не пускают с тонировкой, в другие – с шипованной резиной. Кроме финансовой стороны поездки следует обеспокоиться за несколько месяцев сбором нужных документов (гринкарты (см. «ЗГ» №10, 2008), медицинской страховки, визы). Не лишним будет поискать информацию о местных штрафах и автомобильных законах. Многие из необходимых вам данных, как правило, можно найти в подробном путеводителе.

Не важно, какой вид автовояжа вы предпочитаете – традиционные цивилизованные туристические маршруты или авторалли по бездорожью. Машина – главная составляющая активного отдыха, поэтому потрудитесь уделить ей должное внимание. Перед выездом необходимо проверить подвеску, уровень жидкостей, аккумулятор, тормозную систему, рулевое управление, колеса (резину, давление в шинах). Старые свечи, от греха подальше, лучше заменить.

В идеале все работы с автомобилем следует закончить за неделю до дальней дороги, чтобы у вас была возможность совершить несколько пробных поездок. Это позволит вам своевременно обнаружить и исправить возможный «брак». Перед дальней дорогой рекомендуется загнать машину на сервис и сделать полную диагностику, но это, конечно, на ваше усмотрение.

Шоферский набор

Со слов специалистов, в багажнике помимо запасного колеса желательно иметь следующее: запасные ремни генератора и вентилятора, шаровые, термостат, свечи, предохранители, лампочки, проволоку и провода, провода для прикуривания, бутылочку масла, антифриз, незамерзающую жидкость. Стандартный инструментный набор должны дополнять пассатижи, плоскогубцы, ножи (технические), болты, саморезы, гвозди, сверло и несколько пар рабочих перчаток. Не столько актуальным для дам, сколько спорным для мужчин остается вопрос: для обустройства на ночевках в природных условиях брать топор или пилу. Более опытные автопутешественники вообще советуют прихватить безопилу (современный вариант).

Как это обычно бывает, в машину помещается намного меньше, чем запланировано взять, поэтому к отсеиванию списка стоит подойти очень взвешенно. Главное, чтобы с собой обязательно были самые необходимые вещи – документы и деньги.

На всякий случай

Вы поступите предусмотрительно, если сделаете ксерокопию первых страниц своего паспорта, водительского удостоверения, технического паспорта на автомобиль и спрячете эти бумаги где-нибудь в машине. В случае утери документов и при обращении в милицию проверка вашей личности и выдача соответствующих справок, позволяющих продолжить движение или без проблем вернуться домой, займет минимальное количество времени и нервов.

Хотя это общеизвестная истина, ею не стоит пренебрегать: не держите все деньги в одном бумажнике.

Теперь вы готовы к путешествию. Не будем нарушать традиции и, как говориться, «присядем на дорожку»!

Автомобилистка Ветерок

Трудно не согласиться, что даже мысль о предстоящем путешествии приводит в восторг, казалось бы, беспричинно поднимая настроение до невообразимых высот. А если эта затея – автомобильный вояж, эмоции радостного предвкушения просто не знают границ.

Путь-дорога серою лентою вьется

Кто водитель, а кто штурман?

Если вы отправляетесь в автопутешествие семьей, а водительские права есть только у вас, то ваши роли в автомобиле изначально определены. Однако достаточно часто бывает так, что водителей на одну машину двое. И тут как раз приходится решать, кому держать руль и с ветерком давить на газ, а кому – вертеть карту и определять маршрут. Обычно женщины не любят последнее, так как плохо ориентируются на местности и с трудом разбираются в картах. Поэтому во избежание возможных конфликтов психологи советуют распределять роли «пилота» и «штурмана» в путешествии следующим образом: на скоростных участках дороги, не предполагающих частой смены маршрута ехать мужу, а на извилистых незнакомых путях, где много поворотов и возможна корректировка заданного маршрута, – жене.

волшебная карта

Кстати о карте. Люди, часто совершающие автомобильные вояжи, знают, насколько важна в дороге хорошая карта. И дают советы, как ее подобрать. Если вы точно определились с местностью, которая вам интересна, то нужно всего лишь найти карту с максимальным приближением к реальности. Конечно, она должна быть не пятилетней давности, так как даже за год дорожные условия, названия населенных пунктов и их улиц и, соответственно, сами карты могут существенно измениться.

Постепенно набирают обороты популярности всевозможные GPRS-навигаторы. Они, безусловно, удобны и избавляют от многих традиционных женским проблем: не нужно переворачивать карту, чтобы понять, где находишься, можно посмотреть на местность под разным углом и т. д. Однако следует иметь в виду, что, например, в городах, «говорящие» карты не всегда учитывают сложные дорожные условия: одностороннее движение или обычный тупик.

Когда в машине самое дорогое – дети

Если ваш автопробег по бездорожью – это семейный отдых, то самое пристальное внимание нужно уделить мерам безопасности, ведь с вами дети. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было специальное кресло, и не забывайте его пристегивать. Последнее особенно важно, так как дети – существа любознательные и чрезвычайно подвижные. А объектов повышенного интереса в дороге всегда много.

От длительного путешествия на автомобиле у малышей может приключиться головокружение, тошнота, поэтому стоит чаще останавливаться и успокаивать ребенка. Кормить детей в дороге врач советуют понемногу подслащенными жидкостями, бисквитами, простоквашей, супами, отварным мясом. Можно также запастись таблетками для детей от укачивания или маслом мускатного шалфея, вдыхание которого может помочь в данной ситуации. Аптечка, кстати, в автопутешествии важна как никогда. Особенно, если в авто вся семья.

Медики рекомендуют перед долгим автомобильным вояжем побывать у врача и проконсультироваться у него по поводу здоровья всех участников предстоящего мероприятия.

Самое ли необходимое?..

Французский туристический портал Look Voyages провел весьма любопытное исследование. У почти 15 тысяч путешественников выясняли, что они считают самым необходимым предметом в поездке. Ответы расставили следующие приоритеты: 94% респондентов не отправляются в путь без цифрового фотоаппарата. Второе место (80,6%) – у мобильного телефона, третье – у видеокамеры (36,2%) и четвертое – у MP3-плеера. А пятое место французы отдали компьютеру, который не принято оставлять дома у 13% опрошенных. Кстати, его же, согласно опросу, практически каждый второй (43%) взял бы и на необитаемый остров, остальные 56% не обошлись бы там без мобильника.

Автомобилистка Огонек

Бессмыслица		Спутник Земли		Река в Мексике	Должок за студентом		Город в Японии, на о. Хонсю		Карликовый буйвол		То же, что глаз		Косметическая мазь		То же, что ловкач	
Сумка челнока					День недели								Бесчестье		Шейная подвеска	
Носитель ментика и доломана		Попасть пальцем в …					Вепрь		Наигранная смелость		Забота, попечение					
					Синдром бездельника						Умение, опыт	Водоворот на реке				
Успех		Денежная единица в Древнем Риме	Душистая добавка к чаю					Одно … – и то глухо (посл.)		Сторона предмета				Вознаграждение, премия		Трагедия Вольтера
					Водный покров Земли	Мутная, безвкусная жидкость						Группа повозок				
Бзик	Химический элемент		Столица Египта	Город в США, на р. Миссури						Город в Северной Италии						
						Футляр для сабли						Горная индейка	Полярная морская утка		Штат в Бразилии	
Наука о мышлении		Бык из Индии		Птица отряда журавлеобразных												
											Проявление любви					
Бревно для штурма														Игра с мячом на воде		Прибрежные песчаные холмы
Род виноградного вина	Мужское имя		Сладкое кушанье		Река в Италии						Движение ноги при ходьбе					
						Морская полярная птица		Маис		Героиня романа "Отцы и дети"		Скоростная киносъёмка	Показная храбрость		Игроки защитной линии	
Столица Португалии		Борьба толстяков		Город в Японии, на о. Хонсю		Город в Японии, на о. Хонсю				Старин. золотая монета Италии						
								Член "Могучей кучки"				Грубая рабочая одежда				
Сор						Город и порт в Алжире		Печной газ		Союз длинноногих спорт-				Сухая старица		Один из ква языков
Компонент бронзы	Травянистое растение		Крутой кипяток		Огородное растение							Глубокая уверенность				
					Овощной салат					Остаток недогоревшей свечи						
Озеро В Финляндии		Разновидность можжевельника					Порт на реке Дон					Единица силы				
					Жилище животного					Левый приток Енисея						

-Здравствуйте. Ваш муж дома?

- Нет, он в магазин ушел.

- Ааа, значит, скоро вернется.

- Он четыре года назад ушел. Ждем с минуты на минуту.

***

Справедливость - это занять у начальника денег и не отдавать!

***

Бог дал Моисею только одну заповедь - "не" с глаголами пишется раздельно. А остальное - это примеры.

***

Грустно... Жизнь проходит в ожидании 18.00 часов и выходных...

***

Профессия учителя дает пожизненную гарантию от похищения с целью выкупа.

***

- Что ты скажешь о фигуре моей жены?

- О, она не только сберегла свою девичью фигуру, но даже удвоила ее!

***

- Почему вы поссорились с нашей бухгалтершей?

- Она попросила угадать, сколько ей лет.

- Ну и что?..

- Угадал...

***

Мужику в роддоме:

- Поздравляем! У вас только что родился ребенок!

- Пол ребенка?

- Нет, целый!

***

Детеныш обезьяны вырастает только в обезьяну, поросенок - в свинью, осленок- в осла, козленок - в козла... И только человеческий младенец может вырасти в любого из вышеперечисленных.

***

В переполненном автобусе женщина готовится к выходу, в одной руке у нее авоська, а в другой детский горшок. Она горшком толкает мужчину и говорит:

- Мужчина, вы не сходите?

Тот посмотрел на горшок и говорит:

- Извините, я до дома потерплю.

***

Российским историкам стала известна должность Ивана Сусанина - ведущий специалист.

***

Объявление:

Продам часы песочные, с секундной струйкой.

***

Настоящие женщины никогда не выходят замуж за настоящих мужчин, потому что настоящие женщины никогда сразу не соглашаются, а настоящие мужчины никогда не предлагают дважды.

***

Идеальный врачебный почерк - это когда СПИД нельзя отличить от ОРВИ...

***

Клиника пластической хирургии приветствует вас, уроды!

***

- Алло, скорую вызывали?

- Да.

- Выходите, машинка подъехала.

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА
Газета, которая объединяет врачей и пациентов
WWW.RECIPE.BY
Тираж – 15 000 экз. Выход – 2 раза в месяц
Стоимость подписки
Ведомственная: 1 мес. – 2 610 руб., 3 мес. – 7 820 руб., 6 мес. – 15 630 руб.
Индивидуальная: 1 мес. – 1 480 руб., 3 мес. – 4 440 руб., 6 мес. – 8 880 руб.

ОТВЕТЫ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Баул. Вторник. Небо. Опека. Гусар. Скука. Омут. Мята. Низ. Удача. Бурда. Обоз. Омаха. Верона. Заскок. Ножны. Ку-гуар. Логика. Ласка. Таран. Шаг. Рапид. Вермут. Оцу. Дублон. Лиссабон. Кюи. Роба. Мусор. Нба. Огурец. Вера. Олово. Рагу. Огарок. Ар-ча. Азов. Дина. Инари. Нора. Абакан.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Абсурд. Азот. Ефим. Лен. Асс. Гаур. Сумо. Луна. Каир. Мусс. Вар. Лерма. Кагу. Аомори. Океан. Тибр. Хвост. Оран. Ка-бан. Конюга. Кофу. Ухо. Угар. Кураж. Кукуруза. Аноа. Навык. Одинцова. Око. Улар. Позор. Гага. Бравада. Крем. Бонус. Поло. Ерик. Ку-лон. Акри. Оборона. Хват. Заира. Дюна. Акан.

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 11 (171)
12 июня 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 06.06.2008 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) г. Минск, ул.Холмогорская, 59а

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в июне – 5 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА